

هذا الكتاب إهداء من أختكم فى الله



(نور الرسالة)

من مجموعة الرسالة البريدية

/http://groups.yahoo.com/group/Alryssalah



كتاب إلكترونى مصور يحتوى على العديد من أصناف المأكولات

و السلطات و المورقات على الطريقة المغربية



نرجو عدم نسيان معارفكم و أسركم من هذه الأصناف الطيبة الشهية



و عدم نسياننا فى دعوة صالحة بظهر الغيب

دمتم فى حفظ اللّه و رعايته

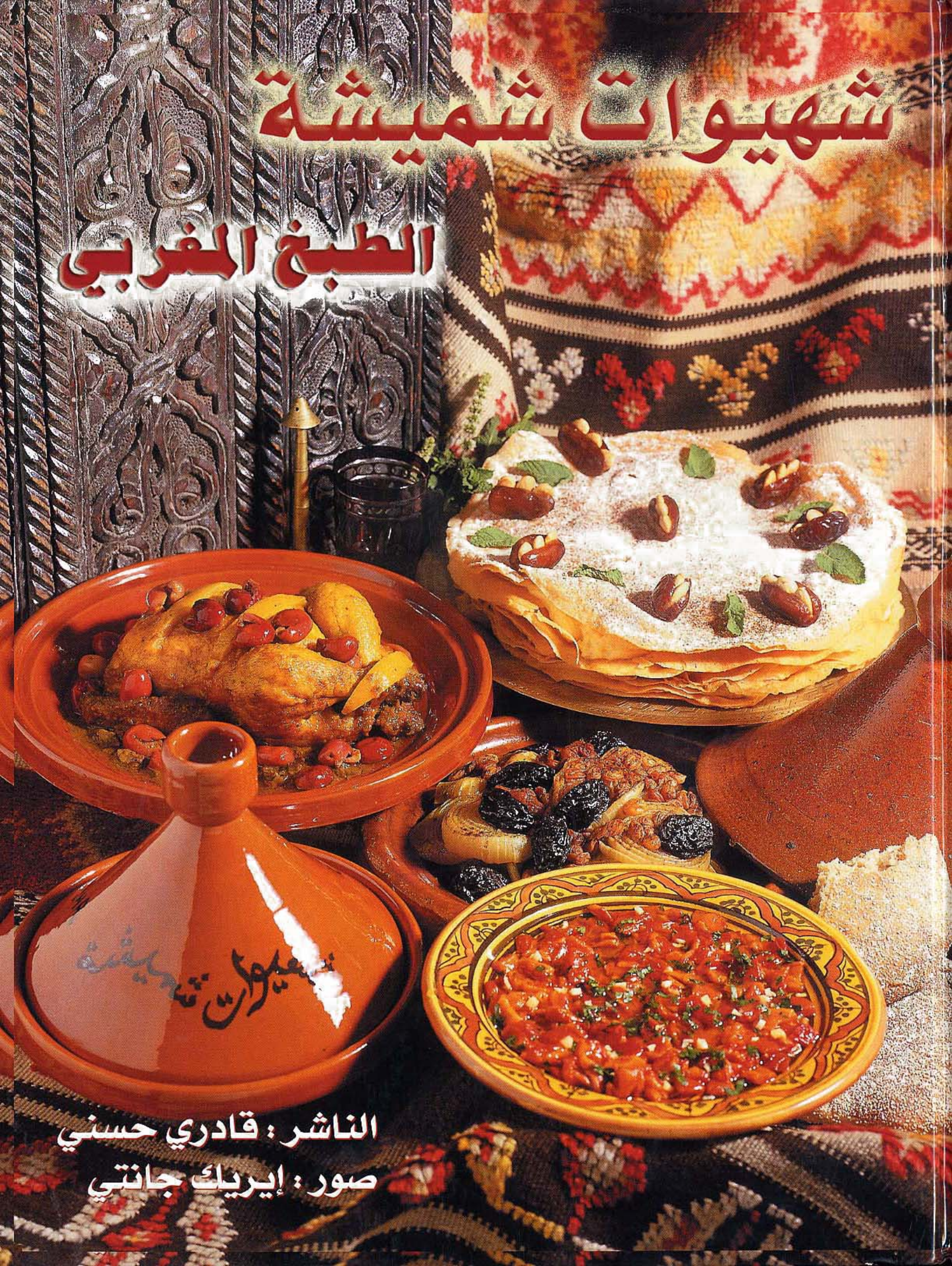


أختكم فى الله نـور الرسالة

http://alryssala.ektob.com

شهيوات شميشة

الطبخ المغربي



الناشر : قادري حسني

صور : إيريك جانتي



الباذنجان بالطماطم والفلفل



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير :

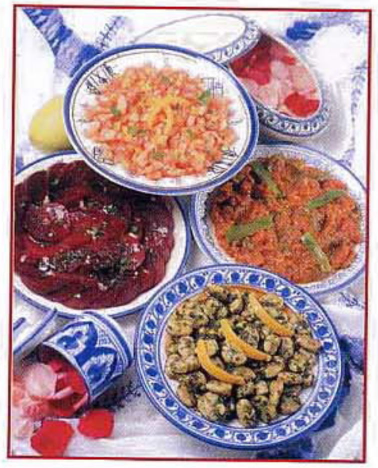
- يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخر.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلى حتى يتبخر ماء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

- يمكن تحضير هذه السلاطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



سلاطة البارية



المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كلغ بارية
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

طريقة التحضير :

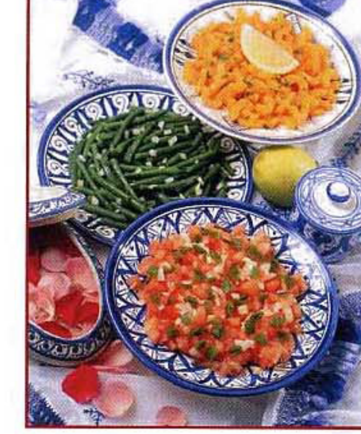
- تغسل الباربا ، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
- تمزج البارية مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.

ملحوظة :

- لإعطاء البارية مذاقا ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.



سلاطة الطماطم والفلفل



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم،الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى نتمكن من تقشيره بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضر.



سلاطة الطماطم والكبار



المقادير :

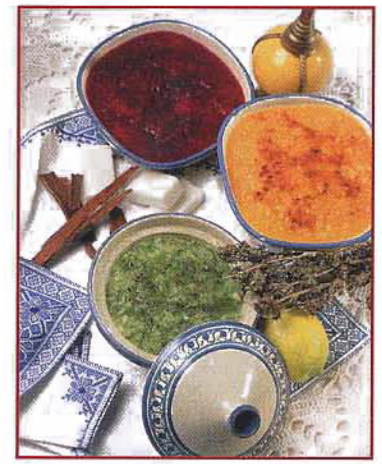
- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيدا وتقدم السلاطة باردة.



سلاطة الجزر والبرتقال



المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.



البقولة



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلافة بقدونس وقزبر مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.

طريقة التحضير :

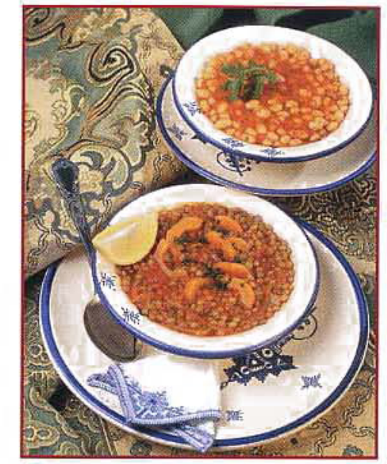
- تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.
- تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.
- يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف اليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.
- تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.
- مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزبر والبقدونس.
- تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



اللوبيا بيضاء



المقادير :

- 300غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليتقلى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزبر والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزبر والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.



البيصارة بالفول اليابس



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.
- يحرك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبة بشرائح البصل وشرمولة محضرة بالقزبر والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



البيصارة بالجلبانة اليابسة



المقادير :

- 500غ جلبانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لربح الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.



الحساء بالبلبولة والمخينزة



المقادير :

- 150غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينزة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية المخينزة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينزة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة،الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينزة وتضاف المخينزة المفرومة والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.



حساء برقائق الخرطال



المقادير :

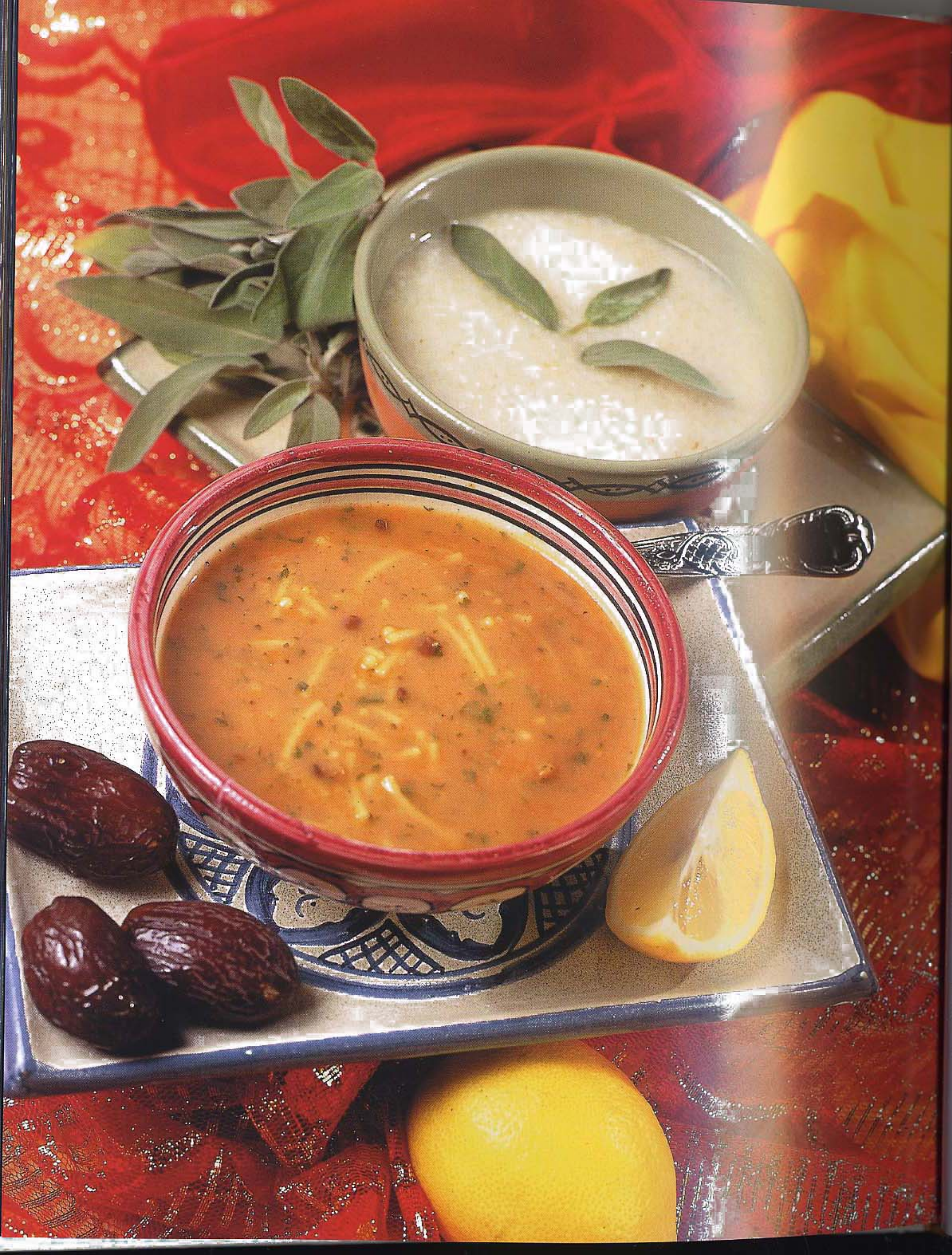
- 100غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتلتر حليب
- 100غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

ملحوظة :

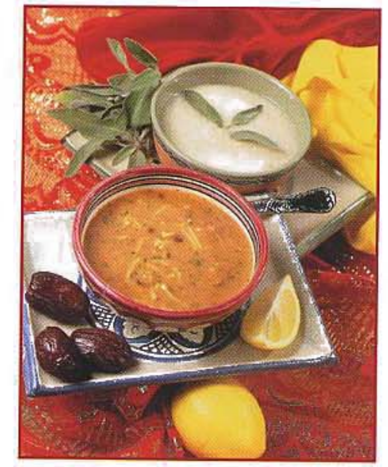
- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد الذرة.

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلى ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويجرش (يهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلى.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.



الحساء بالبلبولة والسالمية



المقادير :

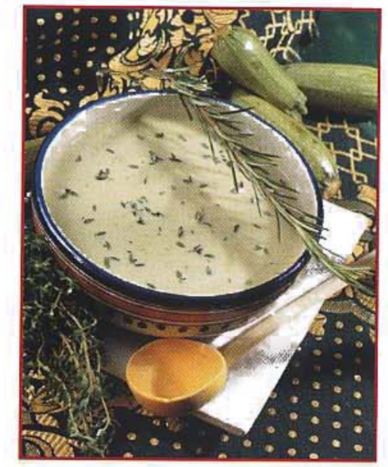
- 150غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة (مقطعة) والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.



شربة بالقرع



المقادير :

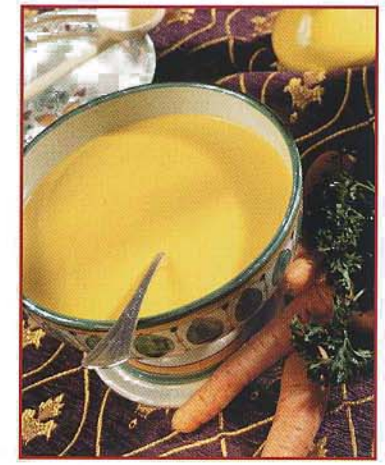
- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح، القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أزير والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلى، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.



شربة بالجزر



المقادير :

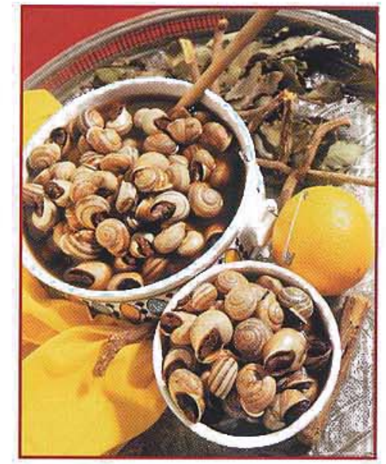
- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزير والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.



الحلزون

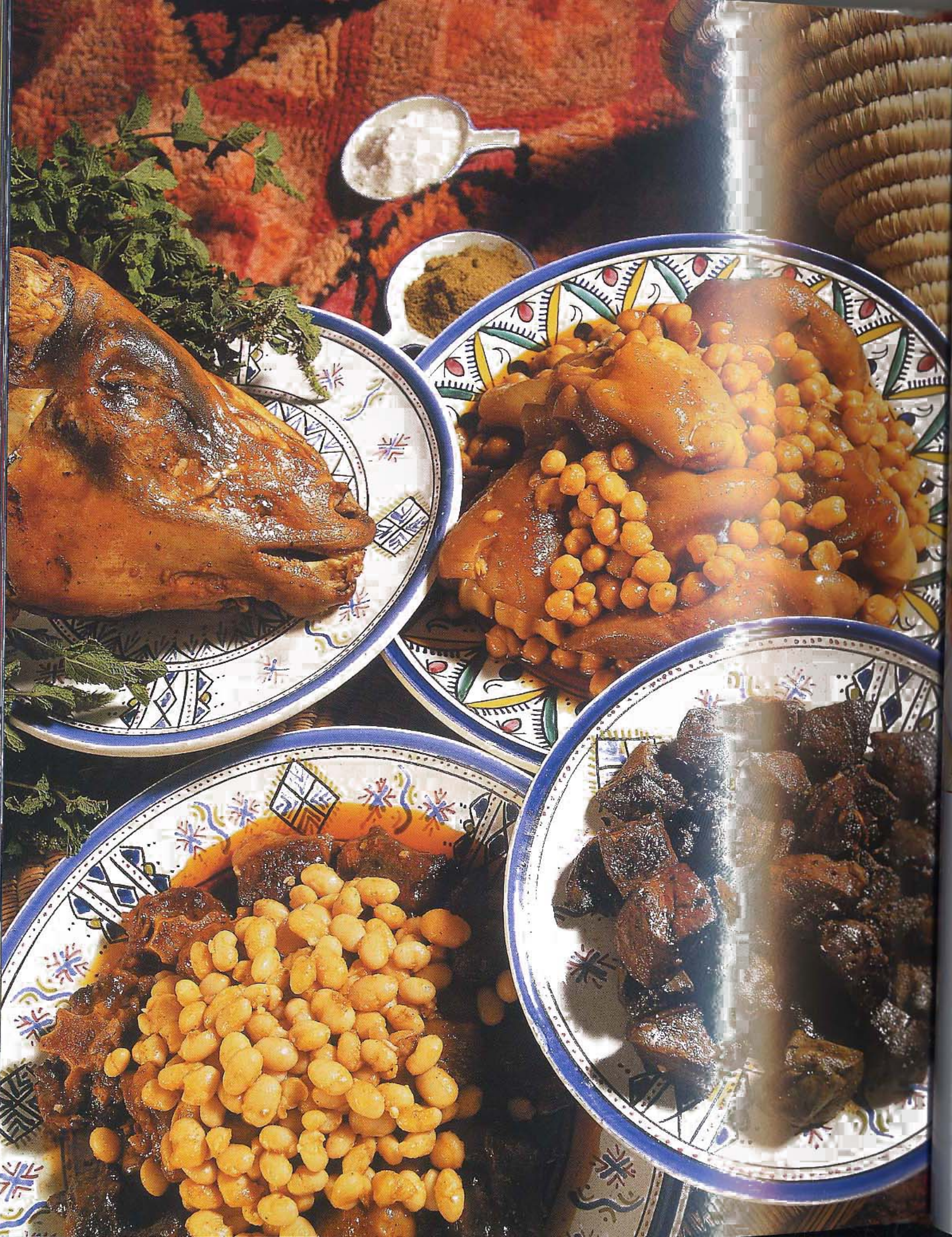


المقادير :

- 2 كلغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ لتر خل
- الماء

طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الداف إلى أن يصبح الماء صافيا.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعنا قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج م إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذا الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.



شهيوات بالسقط



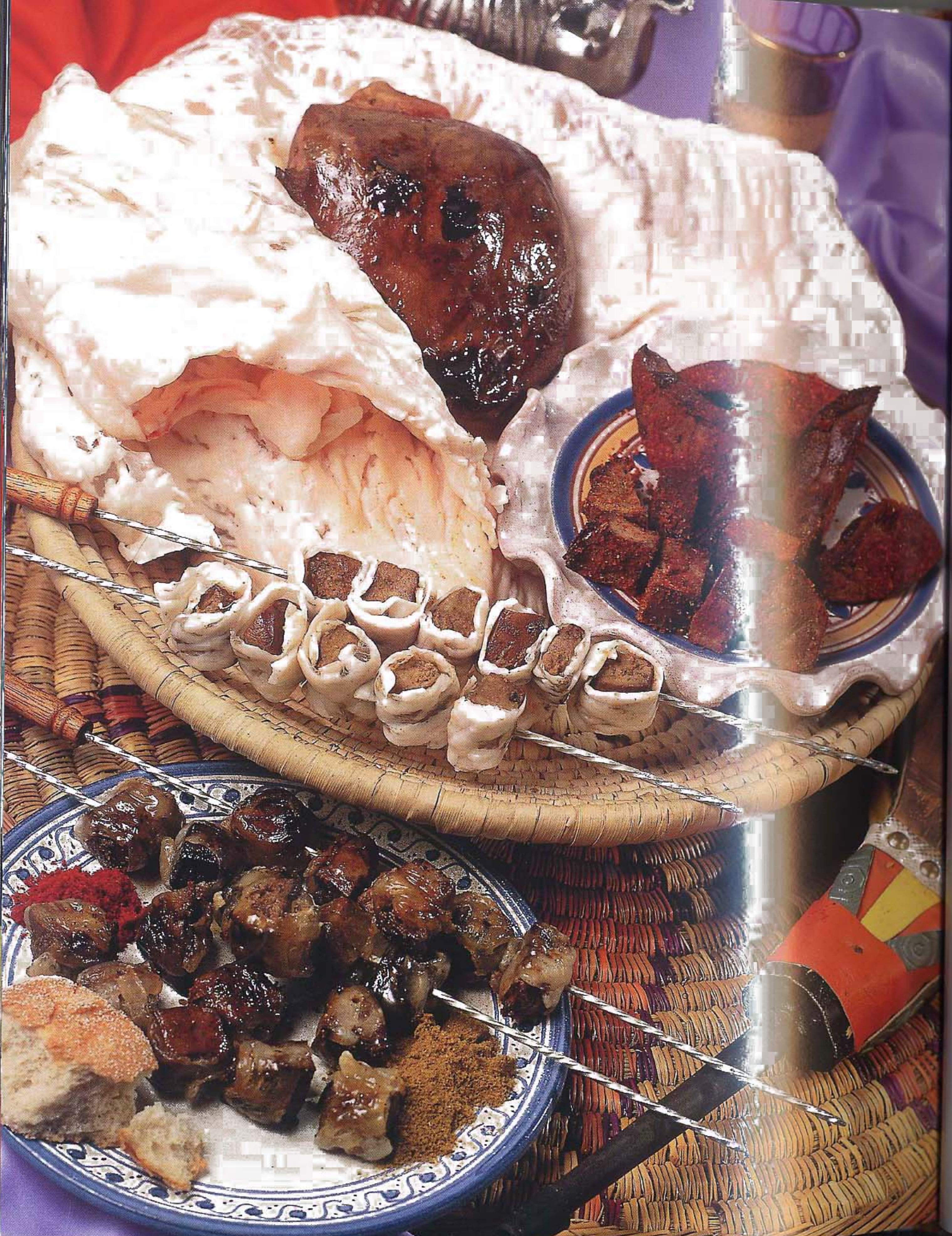
مشرملة



معمرة



قطبان



بولفاف

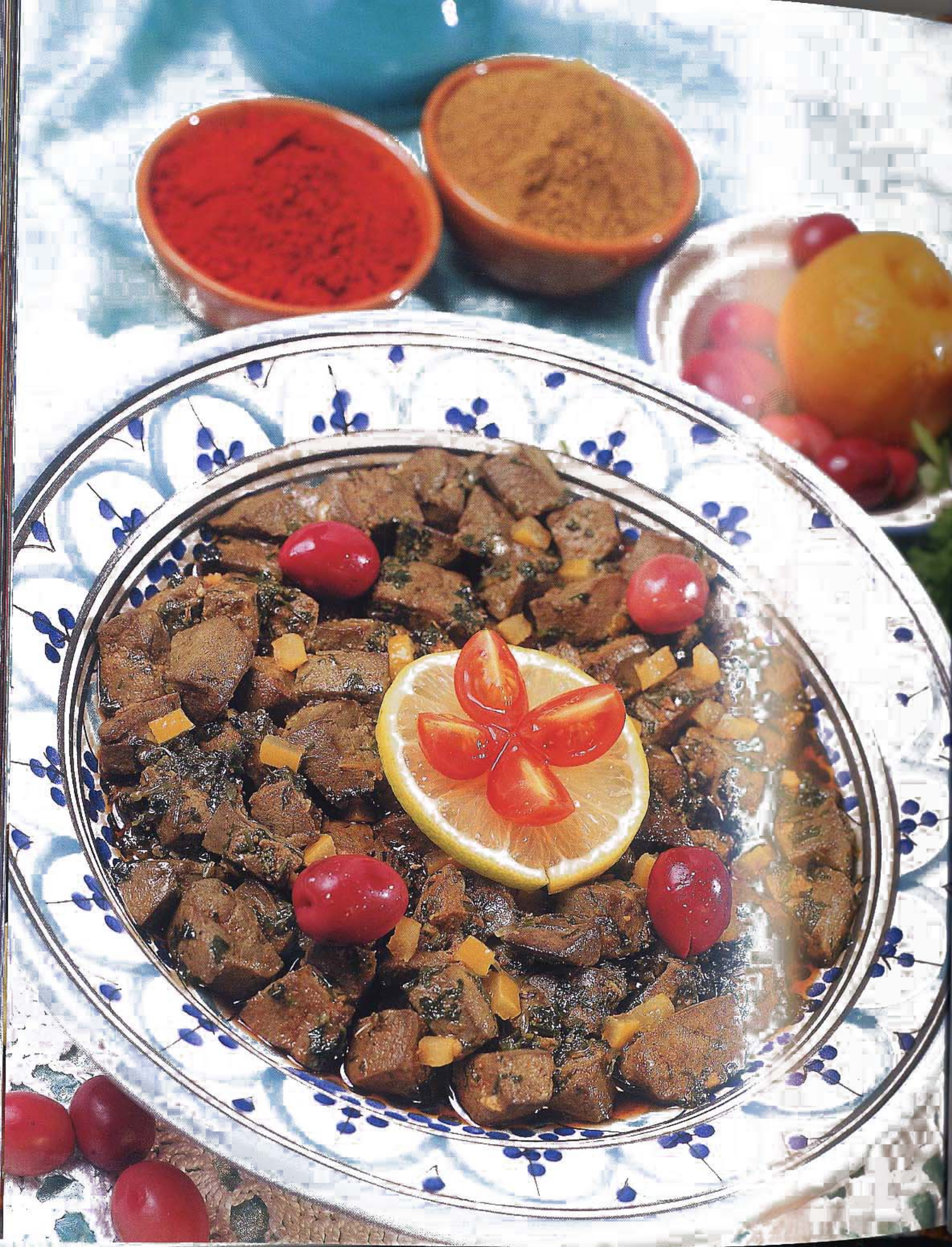


المقادير :

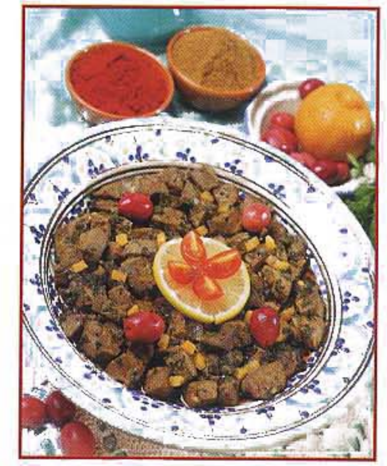
- كلغ كبد
- $\frac{1}{2}$ كلغ شحم دوارة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي.



الكبد مشرمل



المقادير :

- 500غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القزبر، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور $\frac{1}{2}$ ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتجف من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.



فولات الغنمي



المقادير :

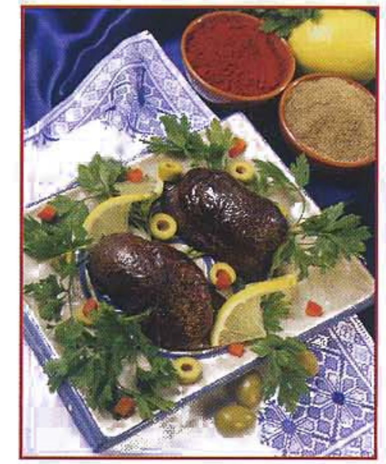
- 4 فولات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعا كبيرة.
- في إناء ترقد الفولات مع القزبر، البقدونس، الابزار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (ليتشحر) حتى يصبح البصل شفافا ويجف من الماء.
- تضاف الفولات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفولات ويتقلى المرق.



طحان غنمي معمر بالبصل



المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة إبزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

للتزيين :

- البقدونس والزيتون

طريقة التحضير :

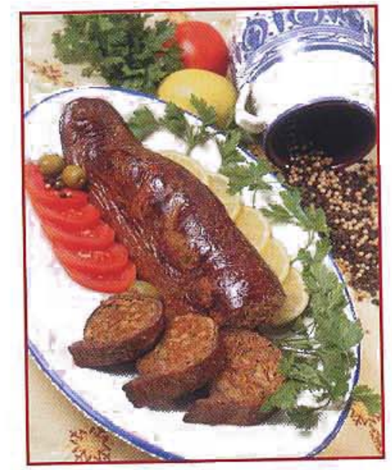
- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا ، يزال من المقلاة ويوضع في إناء .
- يضاف إليه البقدونس والقزبر مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيدا.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزينا بالبقدونس والزيتون.

ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .



الطحان معمر بالكفتة



المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)
- ملح

للتزيين :

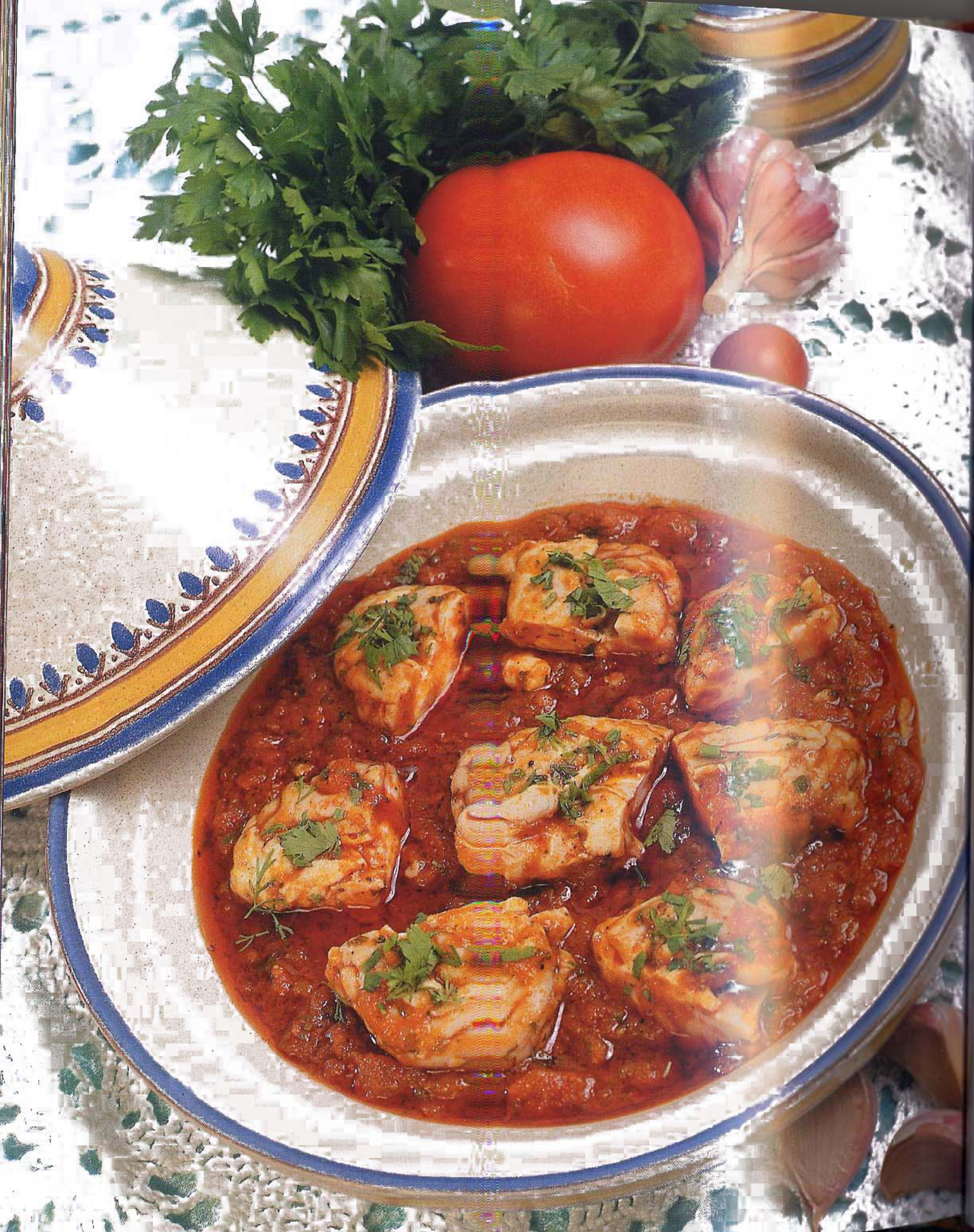
- البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

طريقة التحضير :

- تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الز حتى يصبح لونها شفافا.
- تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل ف النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يض إليه القزبر والبقدونس.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعم بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صين للفرن.
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرا متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحا
- يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شك شرائح ومزينا بالبقدونس، الليمون الحامض والطما

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.



مخ مشرمل بصلصة الطماطم



المقادير :

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبروبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة ثم يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كليا من الماء (تتشحر) يضاف القزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرائح الليمون الحامض.



لمجبنة محشوة بالكفتة

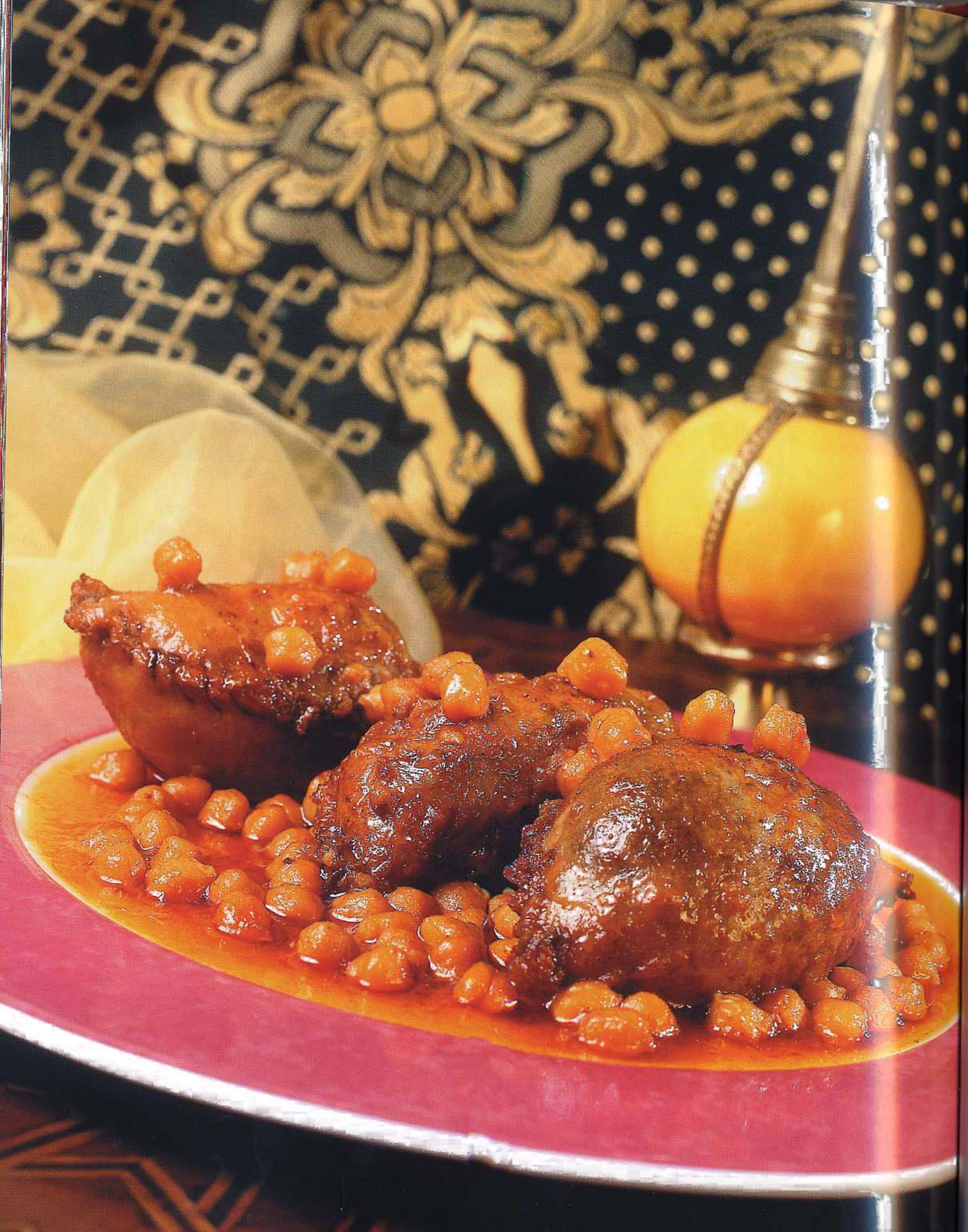


المقادير :

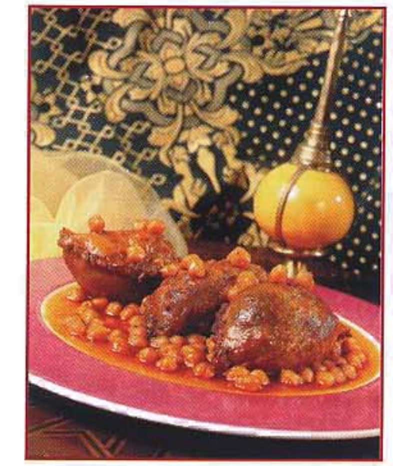
- لمجبنة
- $\frac{1}{2}$ كلغ كفتة غنم
- زلافة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصلة مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزبر مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعمر) لمجبنة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.
- عندما تتبخر لمجبنة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجبنة مقطعة على شكل شرائح .



البكبوكة



المقادير :

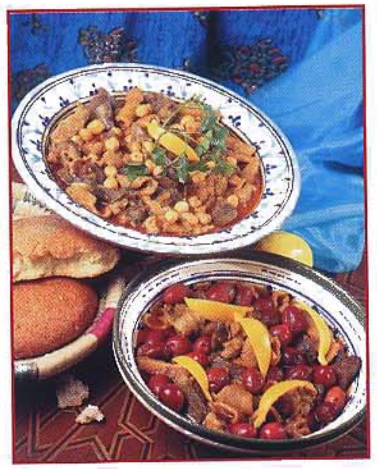
- دوارة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100غ أرز
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم).
- يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.
- في مهراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزبر والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.
- تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل، الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.
- تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.
- في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشية (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.
- بعد الغليان تخفظ النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتشرب المرق.
- تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



دوراة الغنم بالحامض



المقادير :

- دوارة خروف متوسطة
- باقة قزبر وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير :

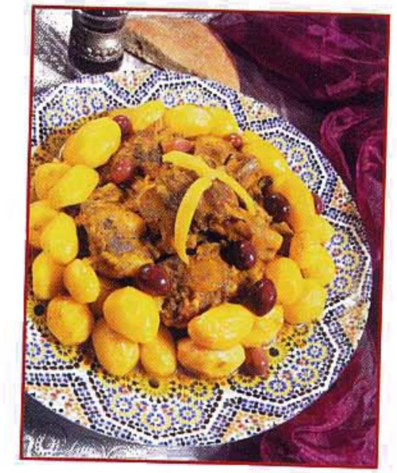
- تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوارة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدوارة تضاف إليها حزمة القزبر والبقدونس، الثوم مقطع، التوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطى الطنجرة إلى أن تنضج الدوارة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- عندما تنضج الدوارة (التقلية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة لبضع دقائق إلى أن يتشرب المرق.
- تقدم الدوارة (التقلية) ساخنة.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقلية.



ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



المقادير :

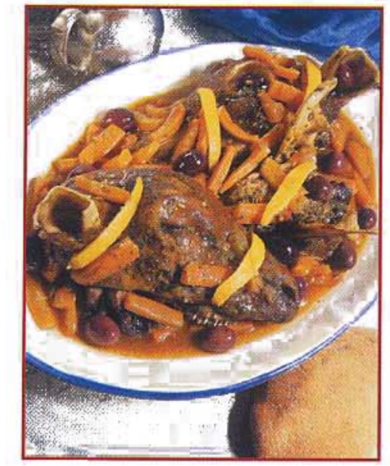
- 1 كلغ من ذيل البقر (الكعاوي)
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر مقطع
- باقة قزبر وبقدونس
- 750غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج : (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البكري مقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزبر والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقزبر المقطع.
- تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.



رأس الغنم بالجزر



المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- ½ باقة قزبر مقطع
- ½ باقة بقدونس مقطع
- 700غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له المخ
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق، القزبر ، البقدونس،التوابل، الزيت والماء (الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم).
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع (طولها 4 سنتمتر وسمكها 1 سنتمتر/متوسطة الحجم).
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض المرقد مقطعة قطعا طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزيتون وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيدا كما يمكن شراؤه جاهزا للاستعمال.



لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)



المقادير :

- 1 كلغ لحم رأس البقر
- 4 فصوص ثوم
- ½ باقة قزبر مقطع
- ½ باقة بقدونس مقطع
- 500غ لفت مر (محفور/غبري)
- ½ كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصيرة)
- عصير نصف حامضة
- 150غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق،القزبر، البقدونس،التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قطعا صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقطع قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبضع دقائق ليتشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخنا ومزينا باللفت والزيتون.



الهركمة



المقادير :

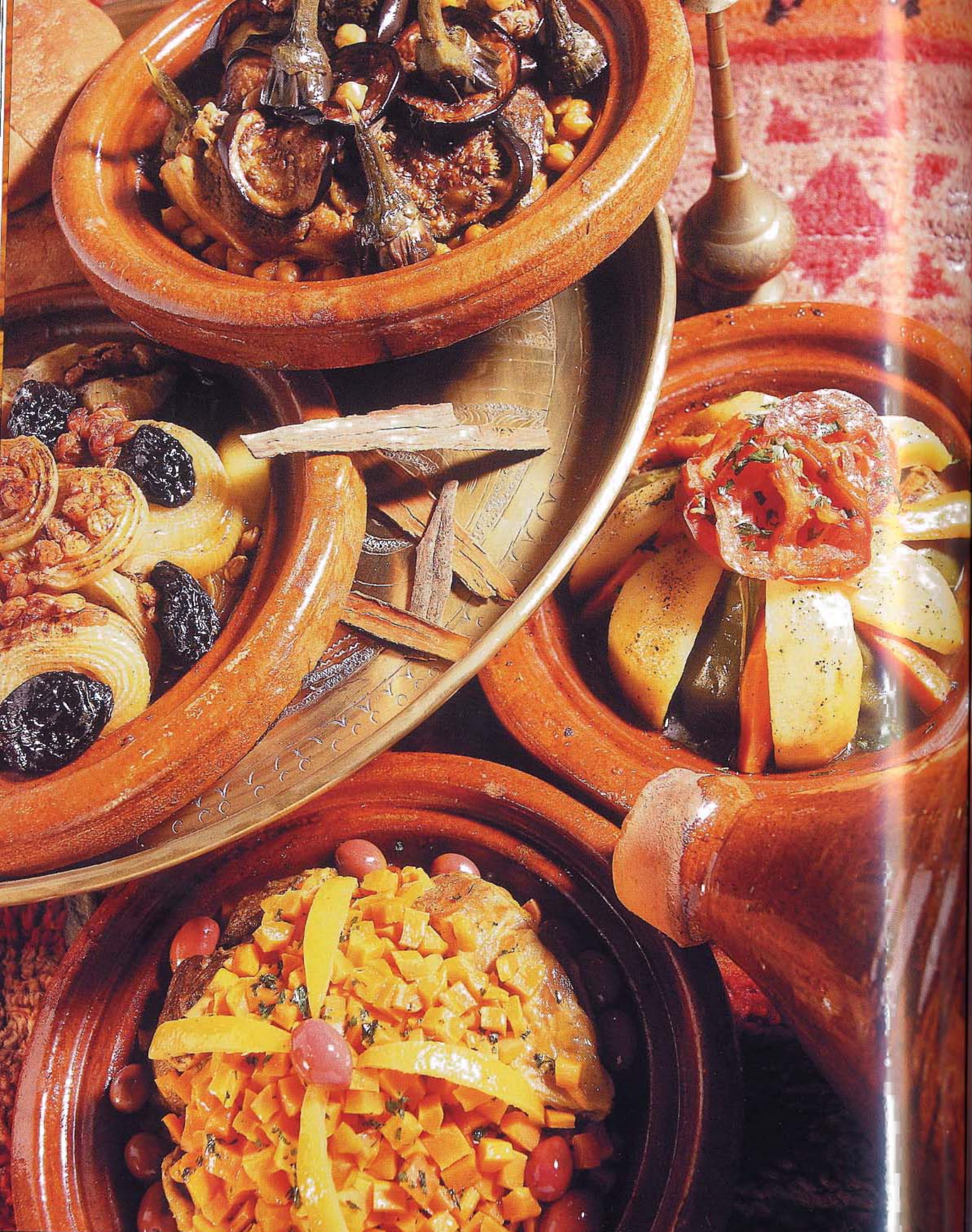
- 2 كرعين عجل
- 200غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250غ أرز
- 100غ زبيب
- ملح
- ماء

ملحوظة :

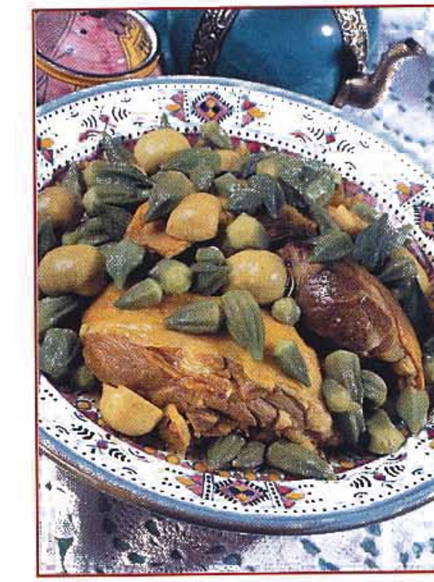
- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

طريقة التحضير :

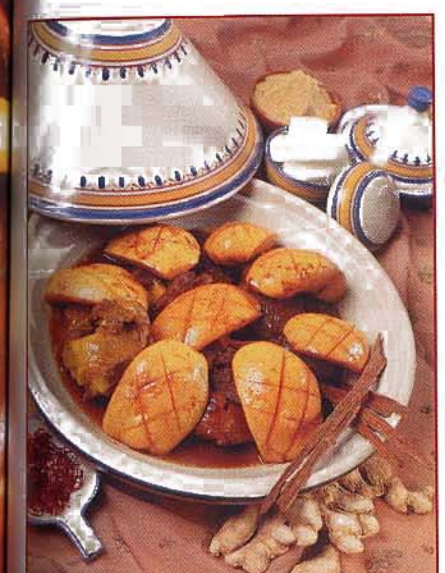
- تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكرعين و يتشحر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصفف الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.



شهيوات باللحم



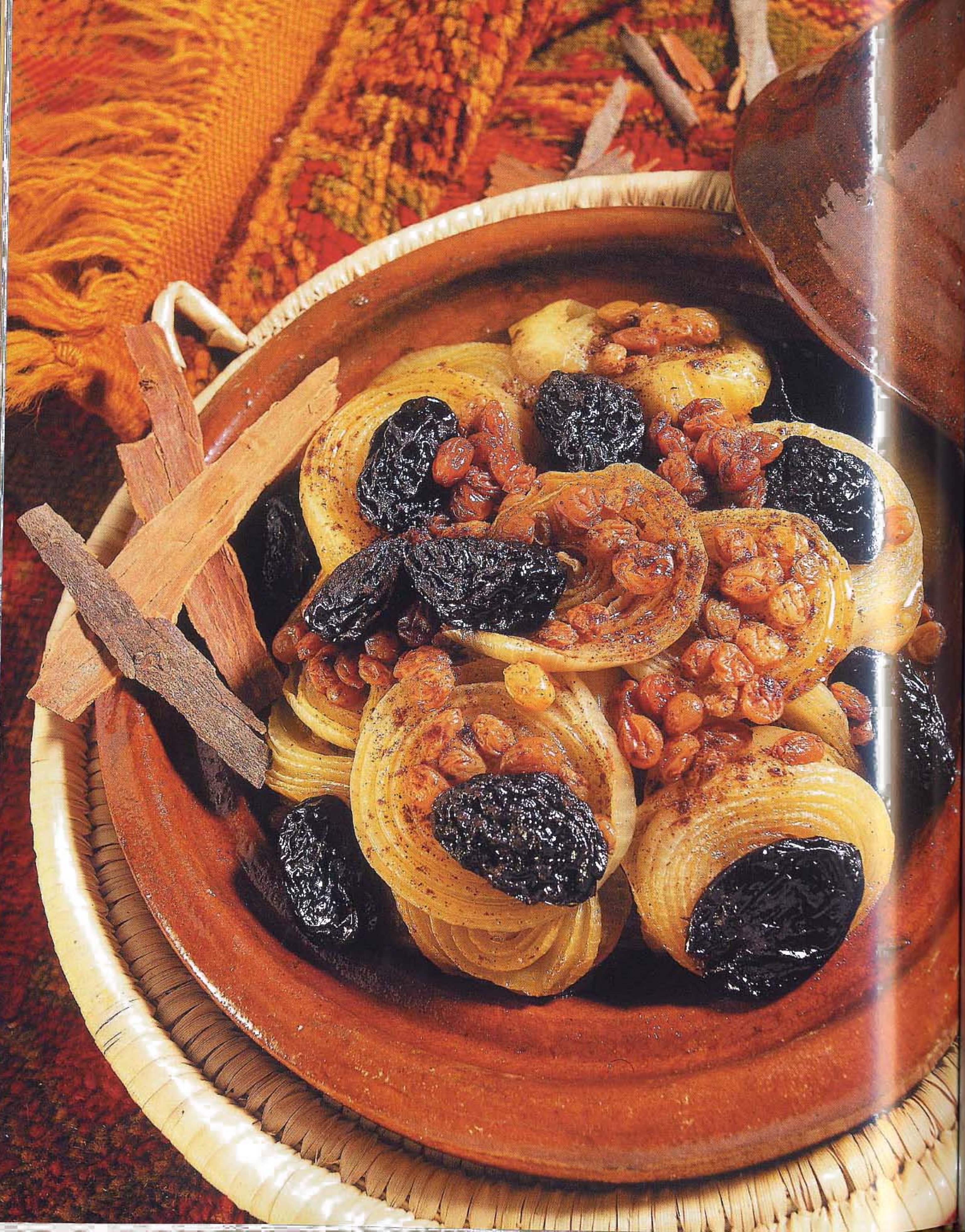
والخضر



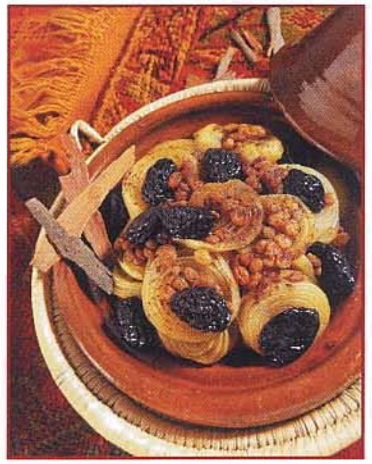
معسلة



قدرة



طاجين بالبصلة والبرقوق



المقادير :

- 1كلغ لحم غنم
- 1 كلغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- $\frac{1}{2}$ باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء

للتزيين :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)
- 500غ زبيب

طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل ، الزيت ثم يقلى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع ، القزبر ، البقدونس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخنا ، مزينا بالزنجلان المحمص .



طاجين بالبصل والزبيب



المقادير :

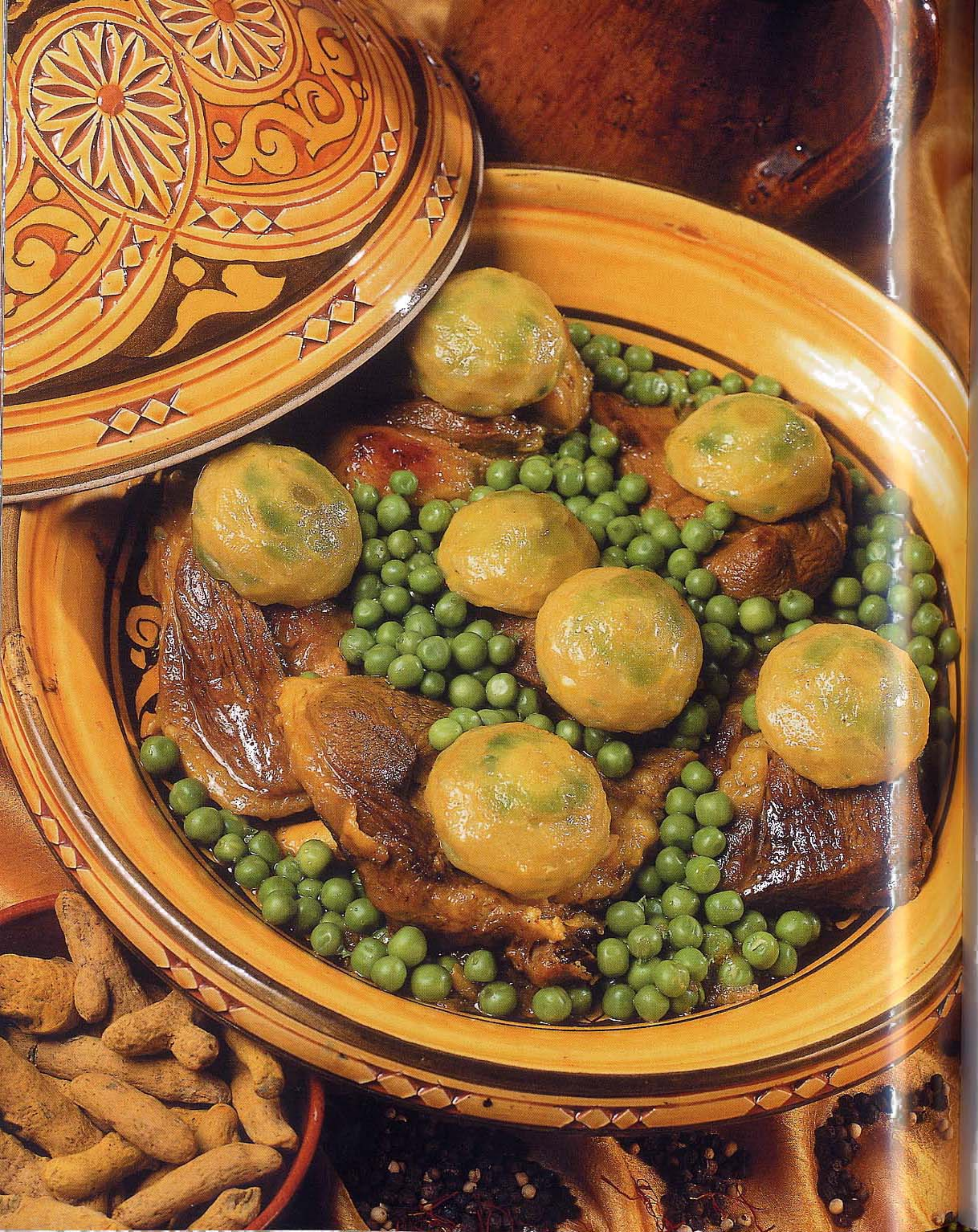
- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصل
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل(سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرفة
- كأس ماء
- 100غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة

طريقة التحضير :

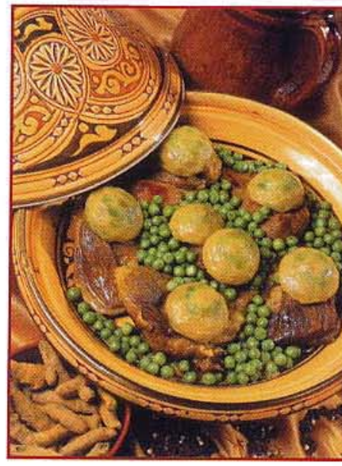
- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السمن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفف اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبات لوز مقلي.

ملحوظة :

- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزبر الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.



طاجين بالجلبانة والقوق



المقادير :

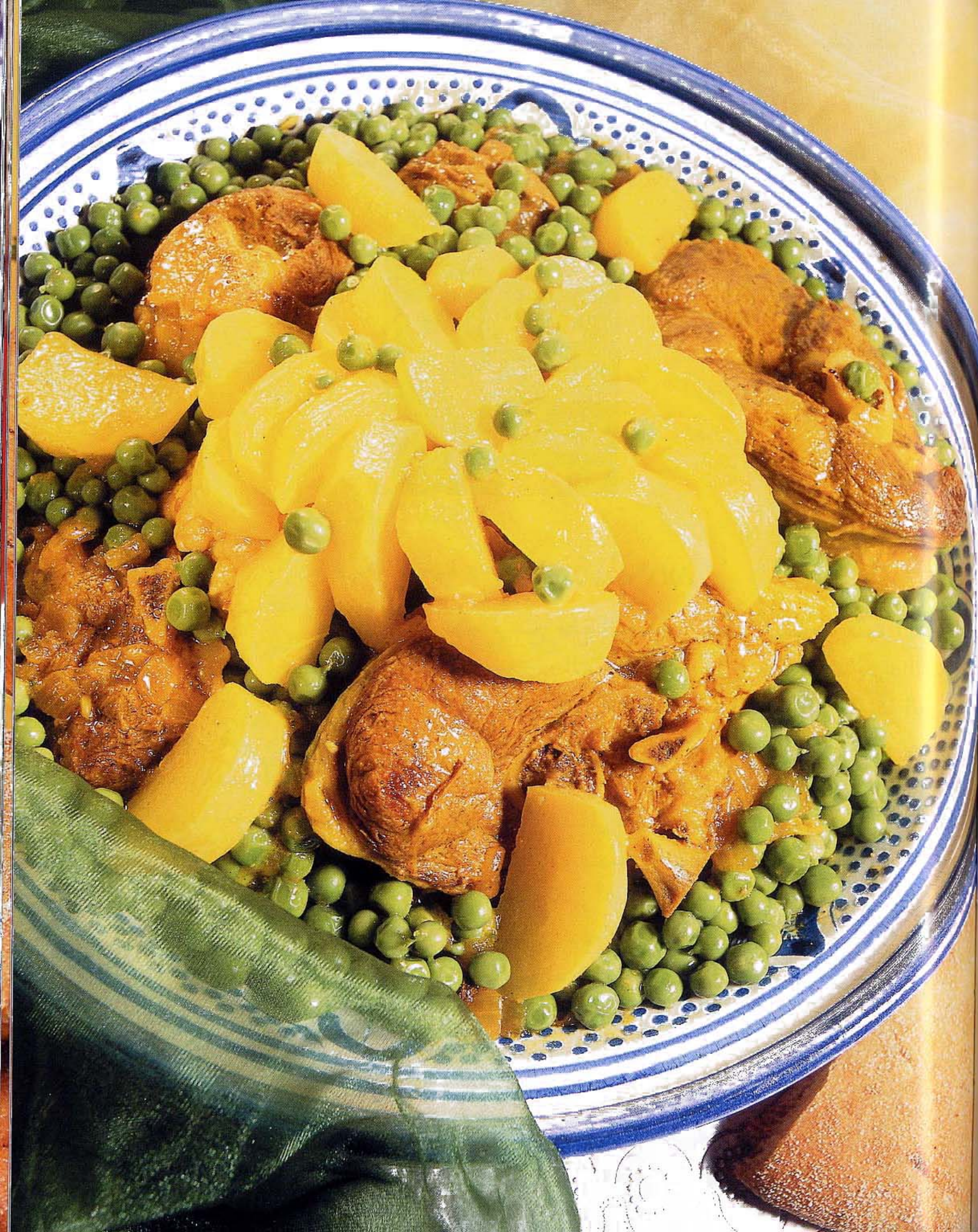
- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كلغ جلبانة
- 1 كلغ قوق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

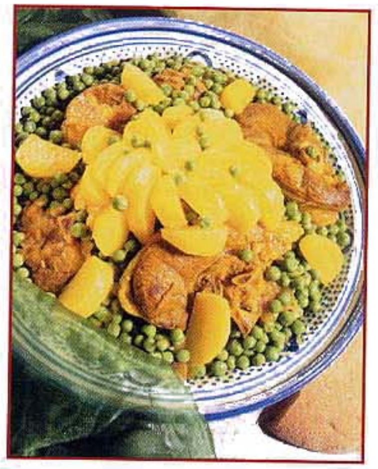
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضر تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضر حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضر.

ملحوظة :

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوقصغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.



طاجين الجلبانة واللفت



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 700غ جلبانة مقشرة
- 500غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

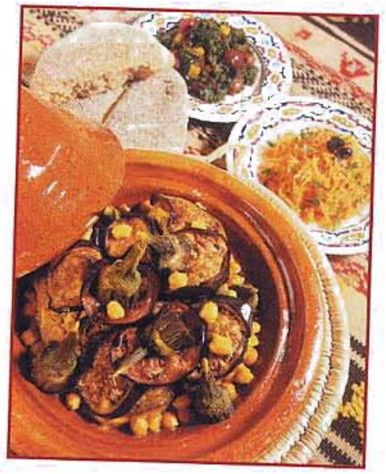
- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

طريقة التحضير :

- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافا.
- تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضر تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- تزال باقة القزبر، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.



طاجين بالباذنجان مقلي



المقادير :

- 1 كلغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 حبات باذنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

ملحوظة :

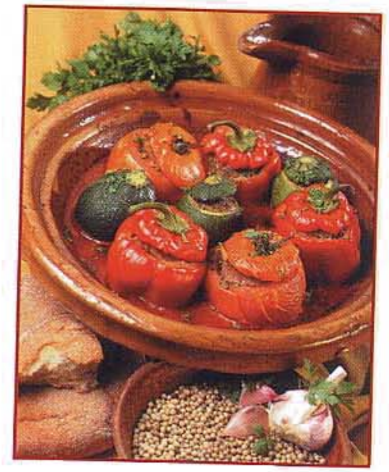
- يقلى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتم. تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس الباذنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس.
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر الباذنجان حتى تتحمر من الجهتين.
- عندما ينضج اللحم ويتشرب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس الباذنجان، الحمص والباذنجان المقلي.



طاجين الخضر معمرة بالكفتة



طريقة التحضير :

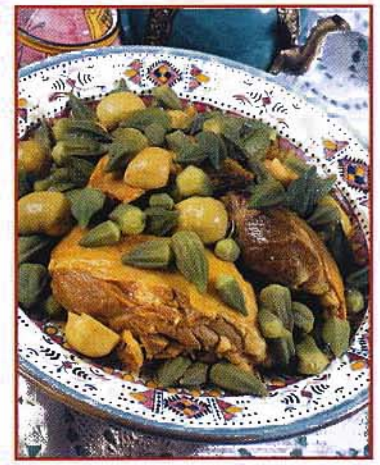
- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزبر والبقدونس.
- تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجين الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

ملحوظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المبلل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.



طاجين بالملوخية واللقيم



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- $\frac{1}{2}$ كلغ ملوخية
- $\frac{1}{2}$ كلغ لقيم
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج .

يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوئة بالملوخية، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.
- يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.



طاجين السلاوي بالسمن



المقادير :

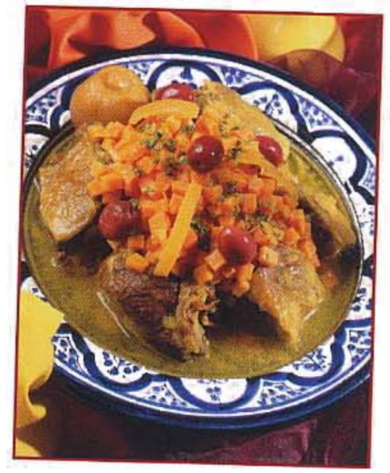
- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطى الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفف اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخنا.



طاجين بالجزر



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتزين :

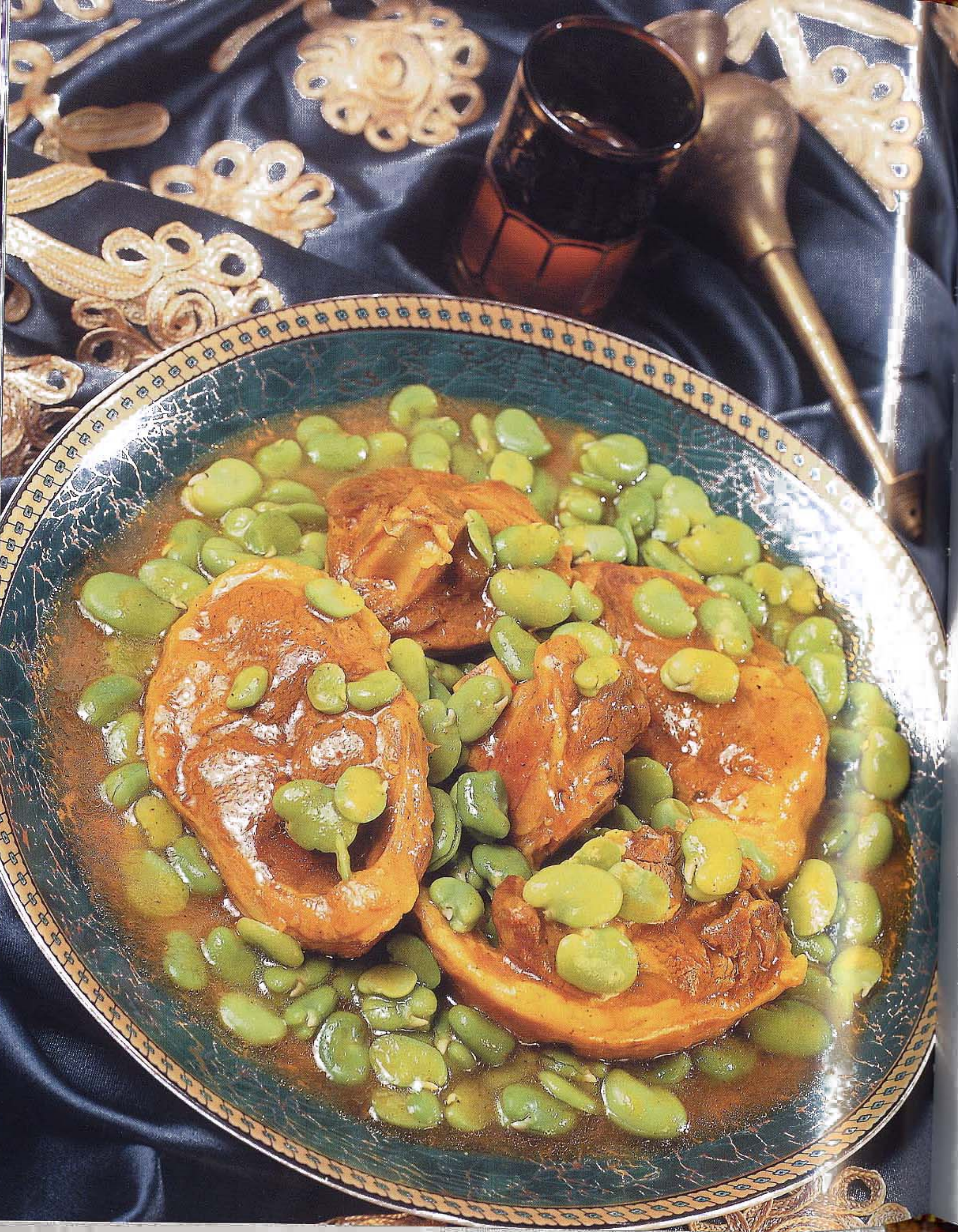
- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

طريقة التحضير :

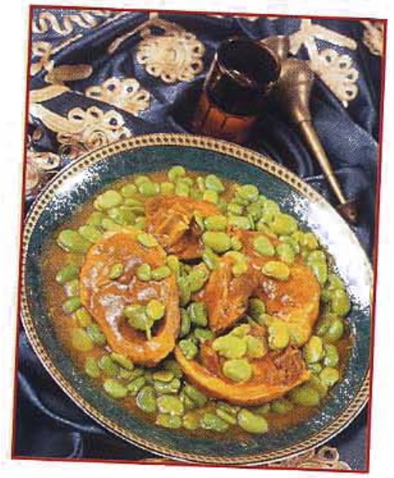
- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعا طويلة.
- نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن .
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



طاجين بالفول



المقادير :

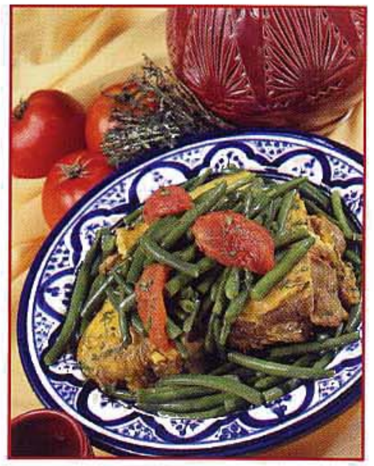
- 1 كلغ لحم غنم
- 1 كلغ فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوقة
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.



طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- ¾ كأس صغير زيت
- 750غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصفف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.



طاجين بالحمص



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 200غ حمص
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع ليتقلى إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزبر والبقدونس والماء. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفف اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس وعود القرفة.



طاجين بالقرع



المقادير :

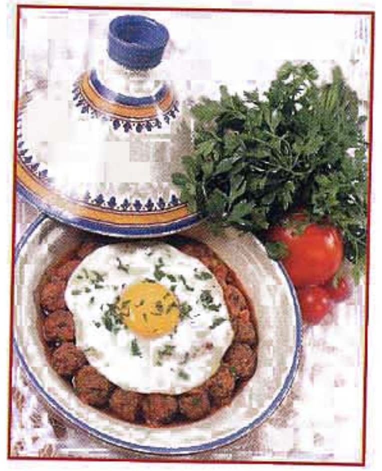
- 1كلغ لحم غنم (من جهة الكتف)
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1كلغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعا طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفلة الحمراء المقطعة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفلة الحمراء ثم يسقى بالمرق.



طاجين بالكفتة



المقادير :

- 1 كلغ كفتة
- $\frac{1}{2}$ بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)

مقادير صلصة الطماطم :

- 1كلغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طريقة التحضير :

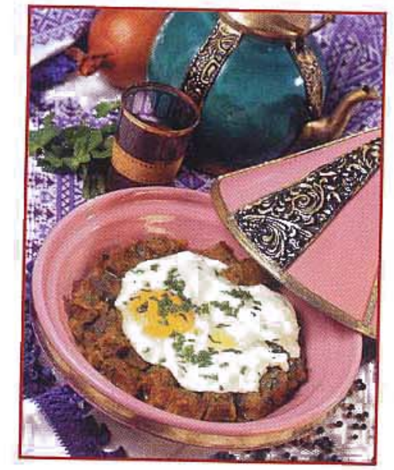
- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزبر والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- عند التقديم يمكن فقص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقا بالشاي.



طاجين كباب بالبيض



المقادير :

- 1 كلغ هبرة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

طريقة التحضير :

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القزبر والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبيرمن الماء والسمن، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- عندما ينضج اللحم يفقص فوقه البيض، يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.



طاجين بالسفرجل معسل



مقادير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

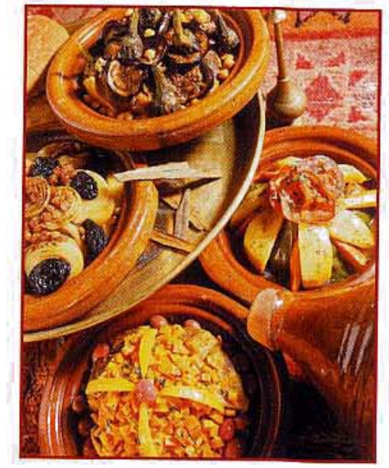
لتعسيل السفرجل :

- 1 كلغ سفرجل
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50غ زبدة

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة $\frac{1}{2}$ كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل و يترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

طاجين بالسفرجل



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كلغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

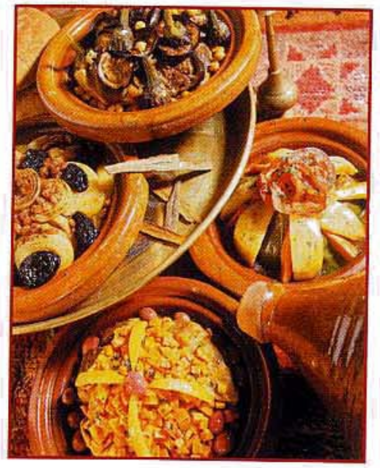
ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في الفرن حتى يظل المرق ساخنا.

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا.
- يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

طاجين بالبصل الصغير



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس كبير ماء

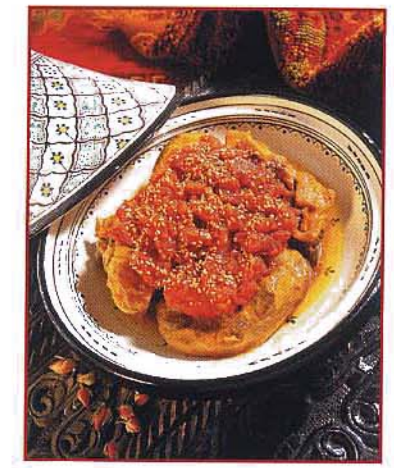
طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.
- يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- عند التقديم يصفف اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل ثم يسقى بالمرق.

ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتهما قبل التقديم.

طاجين بالطماطم المعسلة



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء

مقادير الطماطم :

- 1 كلغ طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبصة بسيبيسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

للتزيين :

- زنجلان محمص

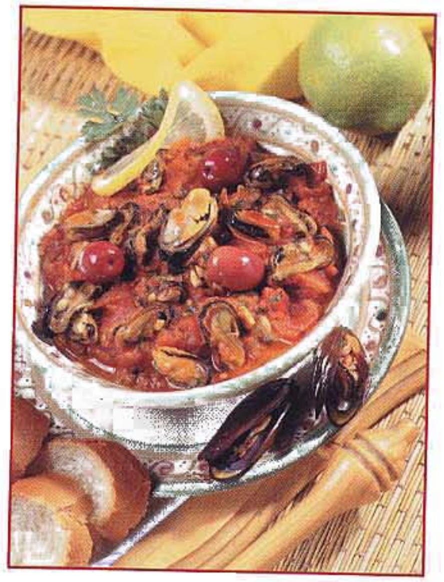
طريقة التحضير :

- يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء.
- يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.





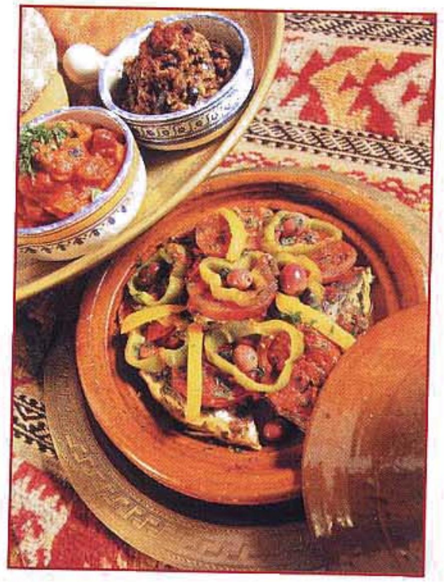
شهيوات بالسمك



وفواكه البحر



كفتة



طاجين



المروزية 2



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

للتزيين :

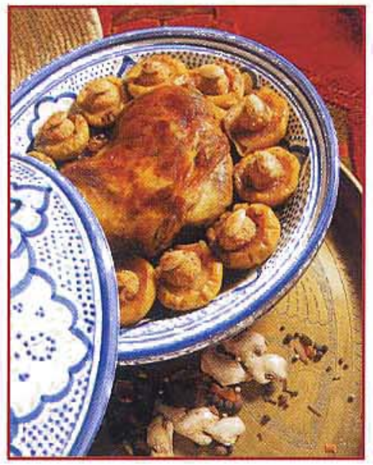
- 150غ لوز
- 300غ زبيب
- 100غ عسل
- زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.



طاجين بالتفاح معسل



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتزيين :

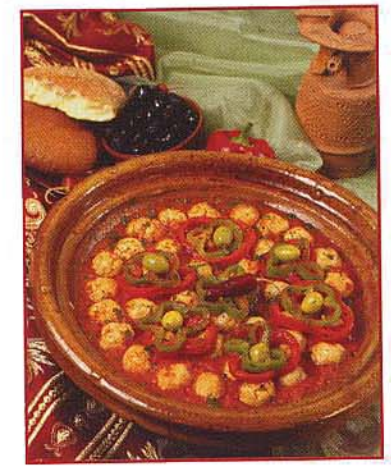
- 1 كلغ تفاح
- 100غ سكر سنيدة
- 150غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبصة جوز طيب (كوزة)
- عصير ليمونة حامضة
- 100غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تخفظ النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق ويصبح اللحم لينا.

انظر التتمة

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



المقادير :

- 500غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كرافس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

للتزيين :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر



طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير :

- تغسل الميرلان و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجين الطماطم مذاب في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم،أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.
- تغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



المقادير :

- كلغ هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- ½ كأس زيت الزيتون
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح



طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير :

- يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزبر، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجين الطماطم مذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرافس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.
- تغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.



طاجين السردين مشرمل



المقادير :

- كلغ ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

للتزيين :

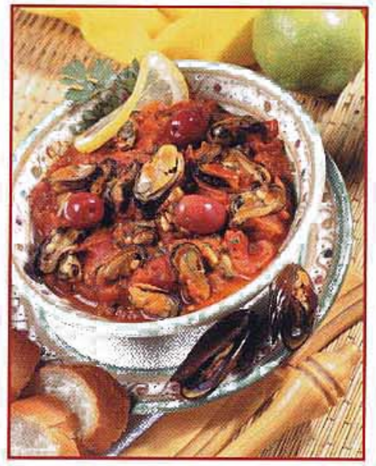
- زلافة زيتون

طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري .
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردينة بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردينة أخرى ثم تصفف في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطى الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تتقلى صلصة الطماطم.



طاجين بلح البحر (بوزروك)



المقادير :

- 2 كلغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كلغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- 100غ زيتون أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور.
- يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

ملاحظة:

- بلح البحرلا يأخذ وقتا طويلا في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشنا.



سمك الصنور بالبصل والزبيب



المقادير :

- كلغ سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار أبيض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير :

- في طجين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول ، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلى لمدة 15 دقيقة.
- تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها ، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.
- بعدما يتقلى البصل ، يُذَرُّ فوقه السكر سنيدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخنا.



طاجين سمك الصنور بالبسباس



المقادير :

- 500غ سمك الصنور
- 500غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- قبصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

طريقة التحضير :

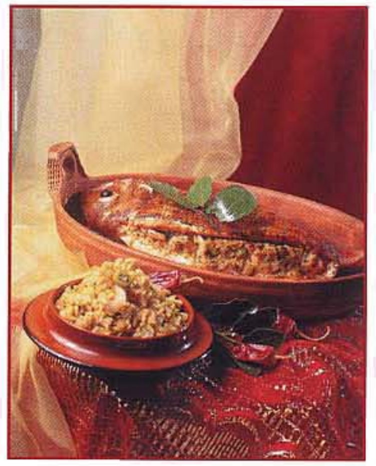
- في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزبر، البقدونس والزيت.
- يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.
- يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.
- في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفف فوقها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس.
- تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطى الطنجرة وتترك على النار لمدة ½ ساعة.
- عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفف فوقه البسباس.

ملاحظة:

- يمكن إضافة 100غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.



السمك المحشي

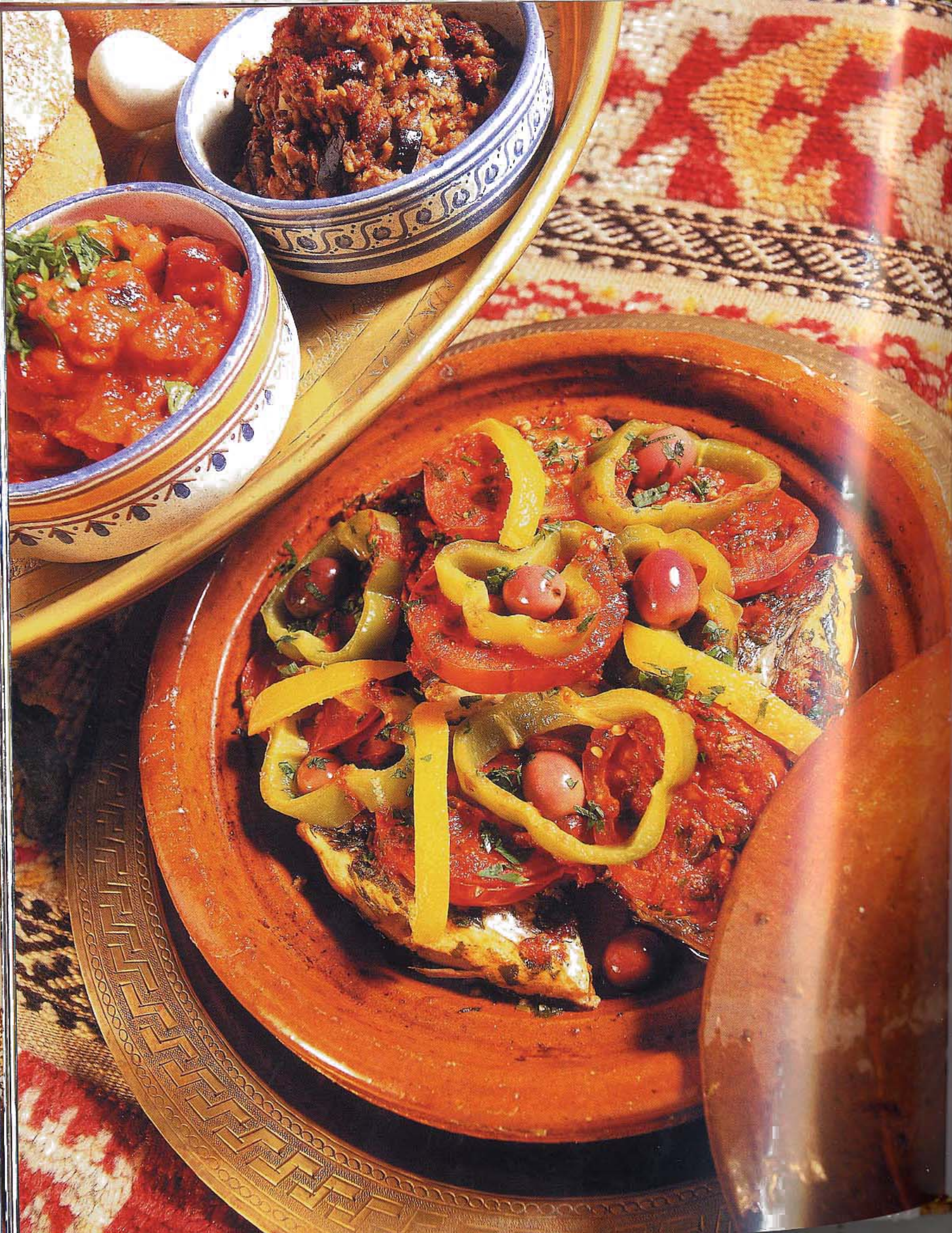


المقادير :

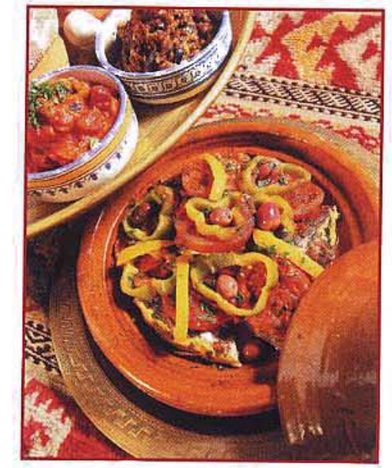
- سمكة من وزن 2 كلغ
- 250غ قمرون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة قزبر طري مفروم
- فص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى



طاجين الدرعي بالخضر



المقادير :

- كلغ ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرافس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

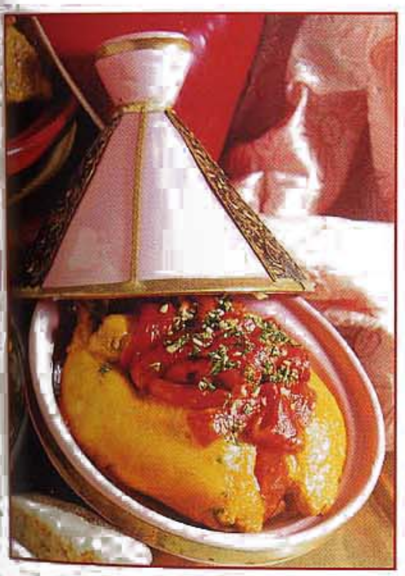
- يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس ، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعا قطعا صغيرة.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون ، يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر ، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
- في طاجين تصفف سيقان الكرافس ، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم ، الفلفل ، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعا طويلة ، الزيتون وأوراق سيدنا موسى ، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخنا أو باردا.



شهيوات بالدجاج



محمر



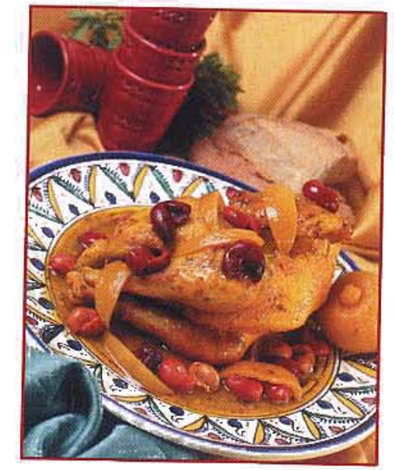
مبخر أو معمر



بالخضر



الدجاج محمر (1)



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- $\frac{1}{2}$ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل(سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الماء

للتزيين :

- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعا صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيدا ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلى.
- يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقيا بالمرق.



الدجاج مشرمل



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلافة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار (ممزوج أبيض وأسود)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- الماء

للتزيين :

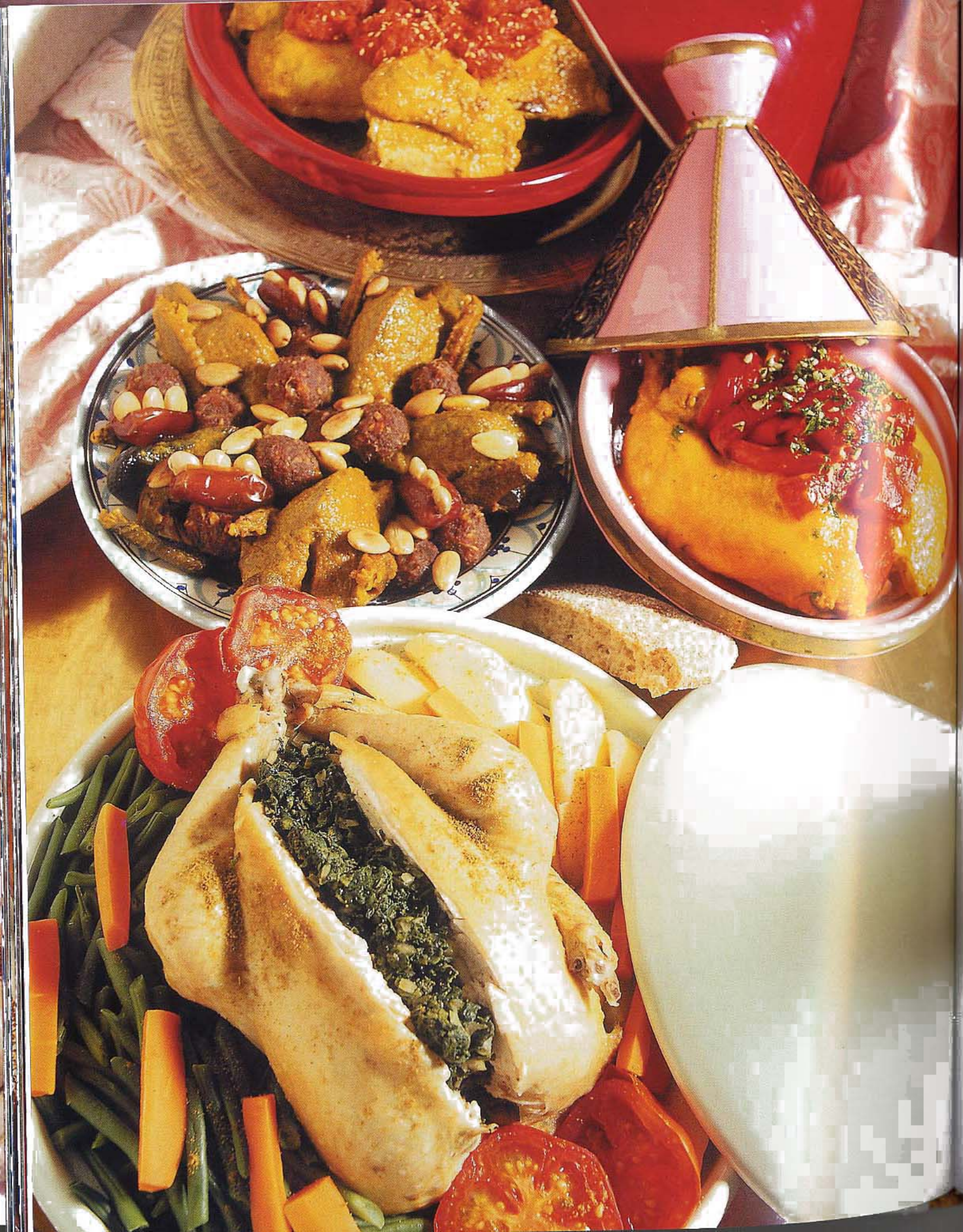
- زلافة زيتون أخضر

طريقة التحضير :

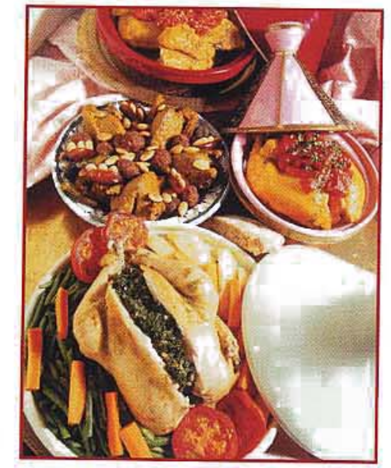
- في إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعا صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيدا ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزينا بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

ملاحظة :

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



دجاج معمر ومبخر



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح

الخضر المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوبيا)

طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبخر في الكسكاس، يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.



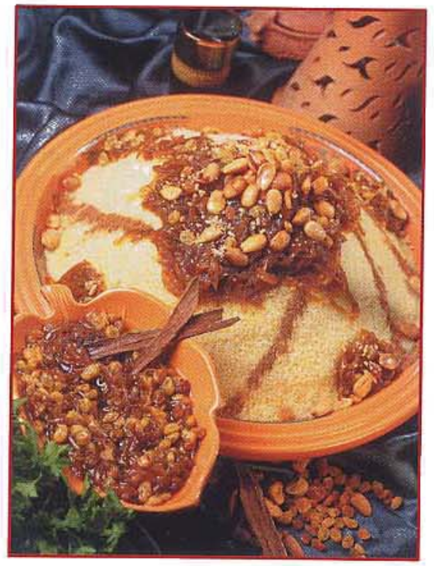
شهيوات للمناسبات



البسطيلة



السفة



الكسكس ...



الحمام مدفون



مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة قزبر وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100غ زبدة
- 100غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

مقادير السفة :

- 700غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 200غ زبدة
- 200غ سكر صقيل

للتزيين :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

انظر التتمة خلف الصورة



الحمام بالتمر



المقادير :

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 100غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ لتر ماء

ملاحظة :

- خلال تعسيل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.

للتزيين

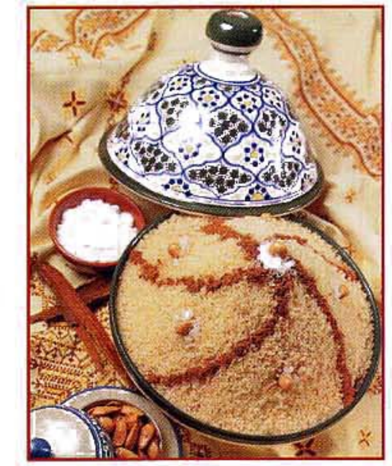
- 1 كلغ تمر
- $\frac{1}{2}$ كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس عسل
- 50غ زنجلان محمص
- قبصة ملح

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافا ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر المبخر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام ويتقلى المرق ويتعسل التمر، يصفف الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.



طريقة تحضير الكسكس



المقادير :

- 1 كلغ كسكس محضر من سميد القمح
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطى بمنديل ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب الماء جيدا.
- يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليدين من جديد ثم يغطى ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخنا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.

ملحوظة :

- يجب سقي الكسكس ساخنا بالمرق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.



كسكس حلو



المقادير :

- 500غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100غ زبدة
- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 150غ سكرصقيل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

ملحوظة :

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.

طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفويرة الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.



سفة بالأرز



المقادير :

- 500غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- 80غ سكر الصقيل
- 200غ لوز مسلوق ومقلي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

طريقة تحضير اللوز :

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

ملحوظة :

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلي.

طريقة التحضير :

- يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوءة إلى النصف بالماء الغليان.
- تقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لبضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى .
- كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريبا).
- يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.
- عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملأ باللوزالمقلي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.



سفة الشعرية بالدجاج



المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5كلغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

مقادير السفة :

- 750غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 200غ زبيب بدون عظم
- 200غ زبدة
- 200غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح

للتزيين :

- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدقوقة

انظر التتمة خلفة الصورة

سفة الشعرية بالدجاج



طريقة تحضير الدجاج :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء ، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

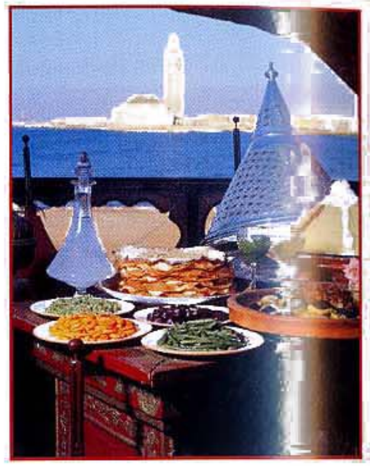
طريقة تحضير السفة:

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتتبخرلمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).
- بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المملح، تغطى بمنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.
- توضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريبا).
- ينقع الزبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الطهي (آخر تفويرة).
- عندما تنضج الشعرية والزبيب يفرغ الكل ساخنا في إناء، تضاف إليهم الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.
- في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم.
- يزين الطبق باللوز مقلي، التمر، التين والقرفة ثم يقدم ساخنا.

ملحوظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح



المقادير :

- ديك رومي من وزن 3 كلغ
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فصان ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح

للتزيين :

- 400 غ قمح مهروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والثوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبزار.
- عندما ينضج القمح ويجف من المرق يرفع عن النار.
- يصفف القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

ملاحظة :

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.



التريد برزة القاضي



مقادير المرق :

- كتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قزبر طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

للتزيين :

- 2 كلغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
- ملعقة سمن بلدي

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافا.
- يضاف اللحم، التوابل، أعواد القزبر والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).
- توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تتبخر لمدة 15 دقيقة .
- توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.
- يقدم التريد برزة القاضي ساخنا.



كسكس بالخضر



مقادير تحضير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250غ قرع أخضر
- 250غ لفت
- 250غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400غ قرع أحمر
- باقة قزبر وبقدنوس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

مقادير تحضير الكسكس :

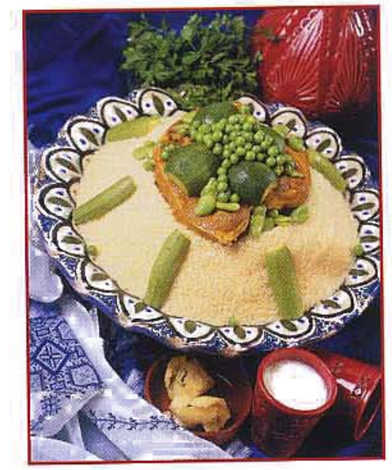
- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ، ينجر الجزر ، يقسم من النصف ويزال له القلب ، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القزبر والبقدونس ، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر .
- يقشر القرع الأحمر ، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



كسكس بالقرع الأخضر والفول



مقادير تحضير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1كلغ قرع أخضر
- 300غ فول مقشر
- 300غ جلبانة مقشرة
- باقة قزبر
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ لتر حليب مغلى

مقادير تحضير الكسكس :

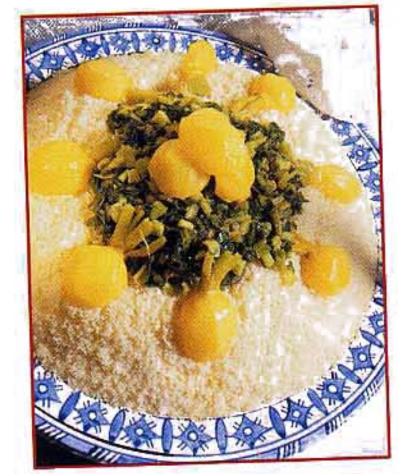
كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزبر، الجلبانة والفول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلى ساخنا إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



المقادير لتحضير المرق :

- 1 كلغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- كلغ لفت بنفسجي
- باقة من أوراق اللفت البنفسجي
- لترين ونصف ماء .

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

انظر التتمة خلفة الصورة



الدشيشة بالقديد والكرداس



طريقة التحضير :

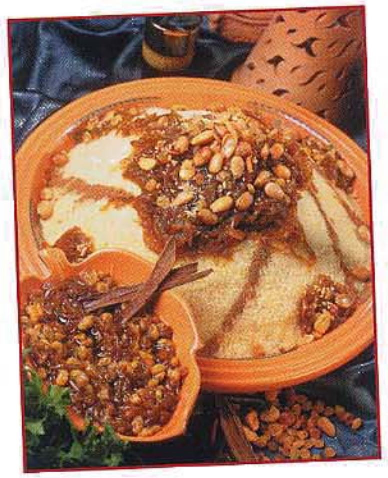
- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع،الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس،الحمص المنقوع، باقة القزبر الطري،التوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلي،تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج الكرداس والقديد يضاف السمن إلى المرق.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه القديد والكرداس، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل، الطماطم والحمص.
- يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداس ساخنا.

ملحوظة :

- الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.



الكسكس تفاية



مقادير الكسكس:

- 750غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

مقادير مرق الكسكس:

- 1كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 3 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء

مقادير البصل:

- 1,5 كلغ بصل
- 100غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحرمدقوق
- 200غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

للتزيين:

- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

انظر التتمة



الضلعة محمرة



المقادير :

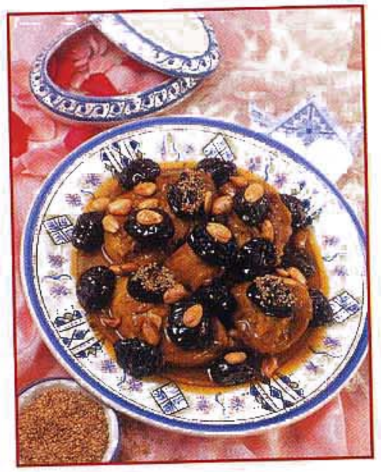
- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة ويفلح جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق. ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتقلى لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.



طاجين بالبرقوق



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500غ برقوق يابس
- 100غ زبدة
- 100غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50غ زنجلان محمص
- 100غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطى المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلا ويتشربه جيدا البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.



الدجاج بالمشمش يابس



المقادير :

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزبر طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت المائدة
- 80غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

للتزيين :

- 500غ مشمش يابس
- 100غ زبدة
- 100غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100غ لوزمسلوق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزبر الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب المرق، يصفف في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.



بسطيلة حلوة بالدجاج



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.
- في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويمزج جيدا مع المرق.
- عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفتت ثم يحتفظ به جانبا.
- يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيدا.
- تدهن صينية البسطيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسطيلة)مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة (تغطى بخليط البصل والبيض، تصفف فوقهم قطع الدجاج، تغطى هذه الطبقة بورقة بسطيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.
- تطوى البسطيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر.
- قبل التقديم تزين البسطيلة بالسكر الصقيل والقرفة.

ملحوظة :

- نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسطيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسطيلة آسفي سنقدمها في كتاب آخر.



بسطيلة بالحوت



المقادير :

- 1 كلغ هبرة السمك أبيض
- 300غ قمرون مقشر
- 300غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100غ شعرية الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 200غ زبدة مذابة
- $\frac{1}{2}$ كلغ ورقة بسطيلة بلدية

للتزيين :

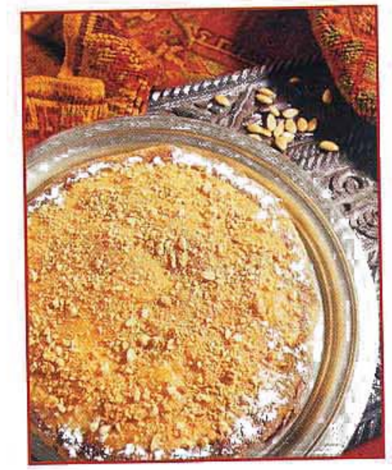
- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرون غير مقشر محمر في مقلات .

طريقة التحضير :

- في مقلات يوضع الكلمار مقطع، القمرون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتقلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.
- توضع البصلة مفرومة في المقلات ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة. يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرون والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة تترك لتتقلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرون، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فيه الشعرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصرولة من فوق النار، تصفى الشعرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزبر مقطع.
- في صينية مذهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعرية.
- تطوى البسطيلة (كما ورد في كيفية طي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرون محمر.



بسطيلة باللوز



المقادير :

- 750غ لوز
- $\frac{1}{2}$ كلغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ كلغ زبدة
- $\frac{1}{2}$ كلغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

مقادير التزيين :

- $\frac{1}{4}$ كلغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير ماء الزهر

طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوزالمطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.



بسطيلة جوهرة



المقادير :

- 10 ورقات بسطلية من الحجم الكبير
- زلافة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قليل من سكر سنيدة

مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب مغلى
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150غ سكر سنيدة
- 40غ دقيق الأرز

طريقة التحضير :

- تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطى بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ،
- تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر، ثم يحتفظ بها جانبا.
- يطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل.
- يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع التحريك بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبا لتبرد.
- في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة، تزين بالكريمة تغطى بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات.
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها.



رزة القاضي



المقادير :

- 1كلغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلافة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

طريقة التحضير :

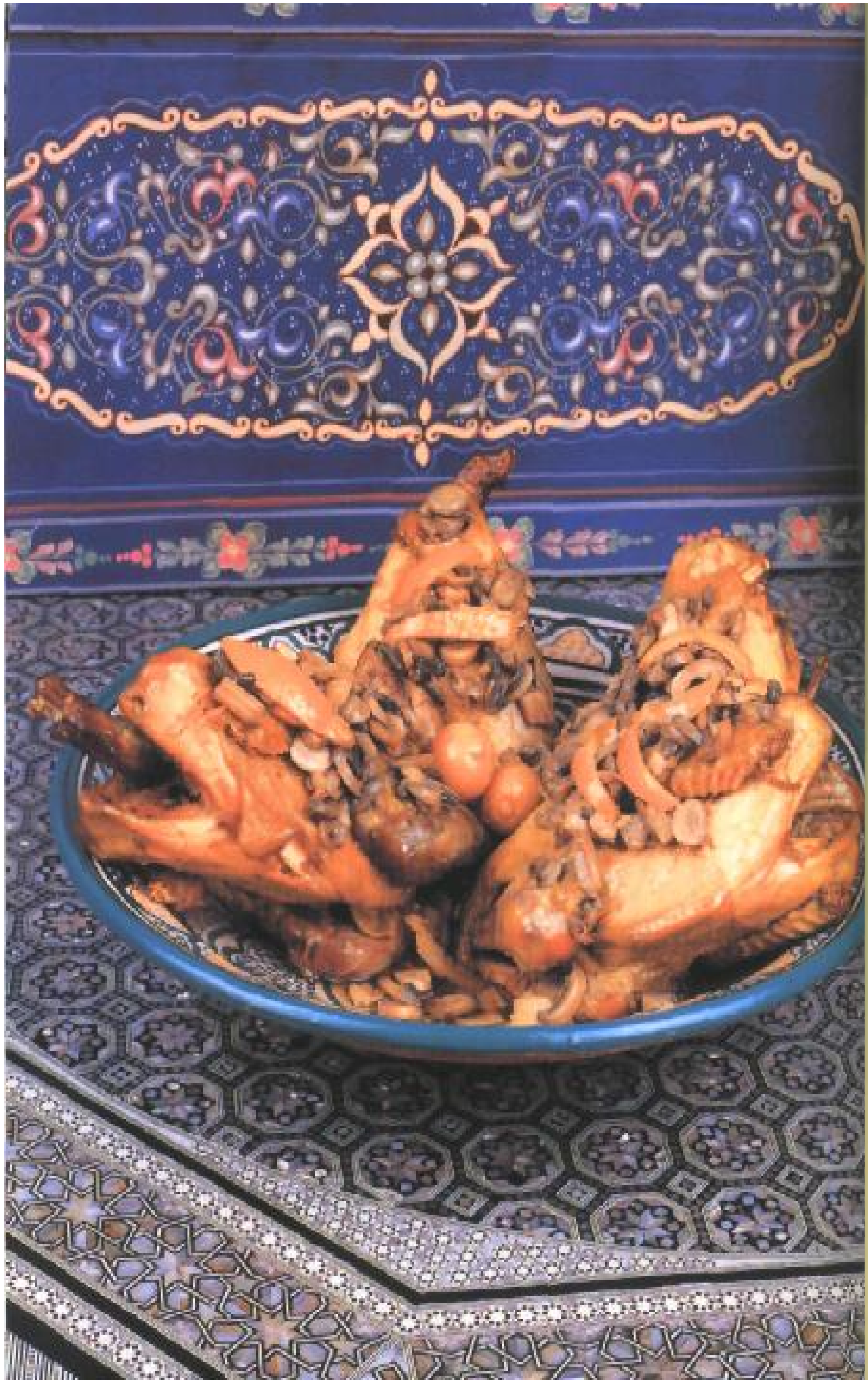
- يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- يدلك العجين جيدا حتى يصبح لينا ، يمزج الزيت مع الزبدة ونبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.
- تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتمم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) يبسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا ويترك جانبا يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتمم العجين.
- عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين.

تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.





الدجاج



الدجاجُ بالفِطر (الفُكّيع أو شمبينيو)

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 250 غراما من البصل" مشلض"
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكنجبير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- مغرفة صغيرة من الزيت الزيتون المخلوطة بزيت المائدة
- علبة من الفطر "شمبينيو"
- ليمونة "حامضة مصيرة "مرقدة مقطعة شرائح
- 3 كؤوس شاي من الماء

طريقة التحضير

- يُغسل الدّجاج جيِّدا بعد أن يُفرغ من جَوْفِه، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغَزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة على النار يُوضع الدّجاج، يُضاف إليه الملحُ والزّيت والثُّوم والزَّنجبيل "سكنجبير" والزعفران والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- مُباشرة قبل تقديم الطّبق، يُزال الدّجاج من الطّنجرة ويُوضع الفِطْر فيها ويترك "يتقلى "لمدة 10 دقائق
- يُعاد الدّجاج إلى الطّنجرة للتّسخين
- في صَحن التّقديم يُوضع الدّجاج في الوَسَط ونُحيط جَوانبه بالفطر "الشمبينيو" ويزين بشَرائح الليمونة المرقدة "الحامض المصيّر"
- يُقدم هذا الطّبق ساخنا.



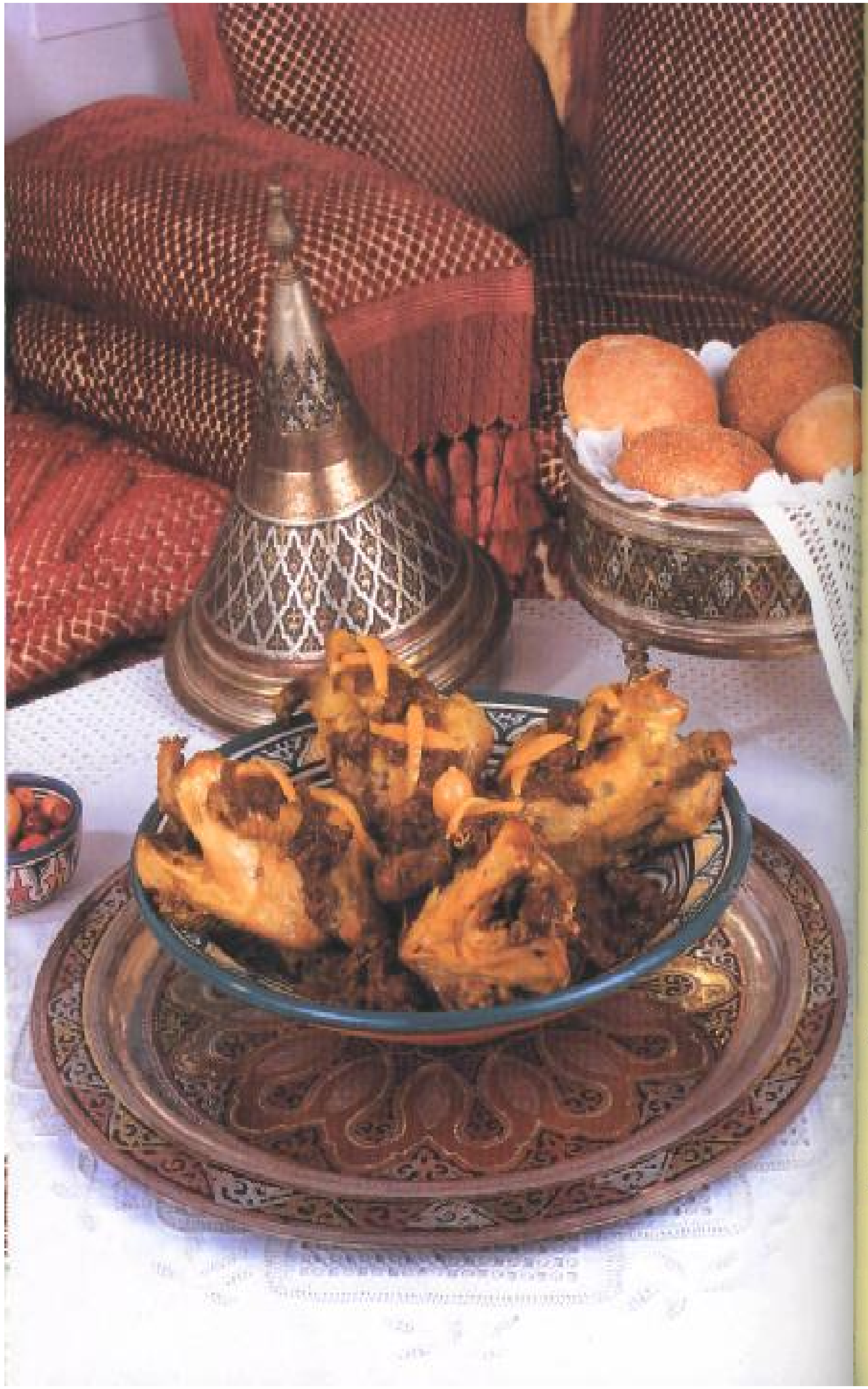
الدَّجَاجُ بِالفَوَاكِهِ الجَافَّة

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 150 غراما من التين (أي الكرموس) الجاف • 150 غراما من المشمش الجاف
- 100 غرام من الجوز "كركاع" المقشر
- بصلة واحدة "مشلظة"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الابزار
- راس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمن
- مغرفة صغيرة من زيت المائدة
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كأس شاي من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر المسحوق "السنيدة"
- رأس ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير

- يُغْسَل الدَّجاج جَيداً بعد أَنْ يُفرغ من جَوْفه، يرقد في الملح والحامض لمدَّة ساعة ثُم يغْسَل بالماء الوافر ويترك ليستقطر
- يُرقد التين " الكرموس" في عصير الحامض لمدة 30 دقيقة ثم يُغسل ويُستَقْطر بعد ذلك يشق من جانب ويعمر بالجوز "الكركاع" ثم يوضع في كسكاس لكي يتبخر مع المشمش لمدة 10 دقائق
- في طَنْجَرة على النار يُوضع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والزيت والسّمن والإِبْزار والزعفران والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- نَأخذ مغرفة صغيرة من مرق الدجاج ونُضِيف إليه "السنيدة" والقرفة ويخلط الكل جيدا ويُوضع الخليط في "كَسرولَة" على نار هادئة ونضيف إليه التين(الكرموس) و المشمش المبخرين لمدة 5 دقائق
- يُعاد الدَّجاج إلى الطَّنْجرة للتَّسْخين
- في صَحْن التَّقديم يُوضع الدَّجاج في الوَسط ويُزَين بالتِّين المحشو (الكرموس) والمِشْمش كما في الصورة



الدَّجَاجُ المقلَّى

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكنجبير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المبلل في الماء
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- مغرفة صغيرة من الزيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطين
- 500 غرام من البصل "مشلضة"
- ليمونة مرقدة "حامضة"
- 10 حبات من الزيتون الحامض
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كزبرة مربوطة بالخيط

طريقة التحضير

• يُغْسل الدَّجاج جَيِّداً بعد أن يُفْرغ من جَوْفِه، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الوافر ويترك ليستقطر

• فِي طنجرة على النار يُوضع الدَّجاج، ويضَاف إليه المِلْح، الزَّيت، الثوم، السكنجبير، الزعفران، البصَل، والكزبرة المربوطة، وبعد أن "يتشحر" الدجاج يضـــاف إليه الماء ويُتْرك يُطهى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تخفض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "يتقلّى" إلى أن يصبح لونه ذهبيا

• في صَحْن التَّقديم يُوضع الدَّجاج فِي الوَسط، نَصُبُّ فوقه المَرق، ثم يزين بشرائح الليمون المُرقد والزيتون.



الدَّجَاجُ المدَرْبَلُ

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 2 كيلو ونصف من القرع الأحمر "الكرعة الحمراء"
- بصلة واحدة "مشلشة"
- 3 فصوص من الثوم "مدقوق"
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكنجبير"
- معرفة صغيرة من زيت الزيتون مخلوطة بزيت المائدة
- كأسان شاي من الماء
- 100 غرام من السكر المسحوق "السنيدة"
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ كأس شاي من زيت المائدة

طريقة التحضير

- يُغسل الدَّجاج جيداً بعد أنْ يُفرغ من وَسطه، يُرقَد في الملح والحَامض لمدة سَاعةٍ، ثم يُغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طَنجـرةٍ علـى النار يوضـع الدجـاج، يُضاف إليـه ملعقة صَغيرة مـن الملح والزيـت المخلوطة و"السـكنجبير" والزعفران والثوم والبصل، وبعد أن "ينشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة ثم يترك "يتقلى"
- تُقشر "الكرعة الحمراء" وتُغسل وتستقطر من الماء جيدا ثم تقطع مربعات صغيرة
- في "كسرولة" على نار معتدلة نضع "الكرعة" مع ملعقة صغيرة من الملح ثم تغطى وتترك إلى أن تُحَصَّل على عَصيدة ناشفة من "الكرعة" بعد ذلك تضيف إليها ½ كأس شاي من الزيت والسكر والقرفة ويخلط الكل جيدا ويترك على النار إلى أن يُصْبح لونه ذهبيا مع التحريك المستمر
- يُعاد الدَّجاج إلى الطَّنجرة للتسخين
- في صَحن التَّقديم يُوضع الدَّجاج في الوَسط ويُزيّن أعلاه " بالكرعة المعسلة " ويسقى بالمرق المتبقي
- يقدم هذا الطبق ساخنا.



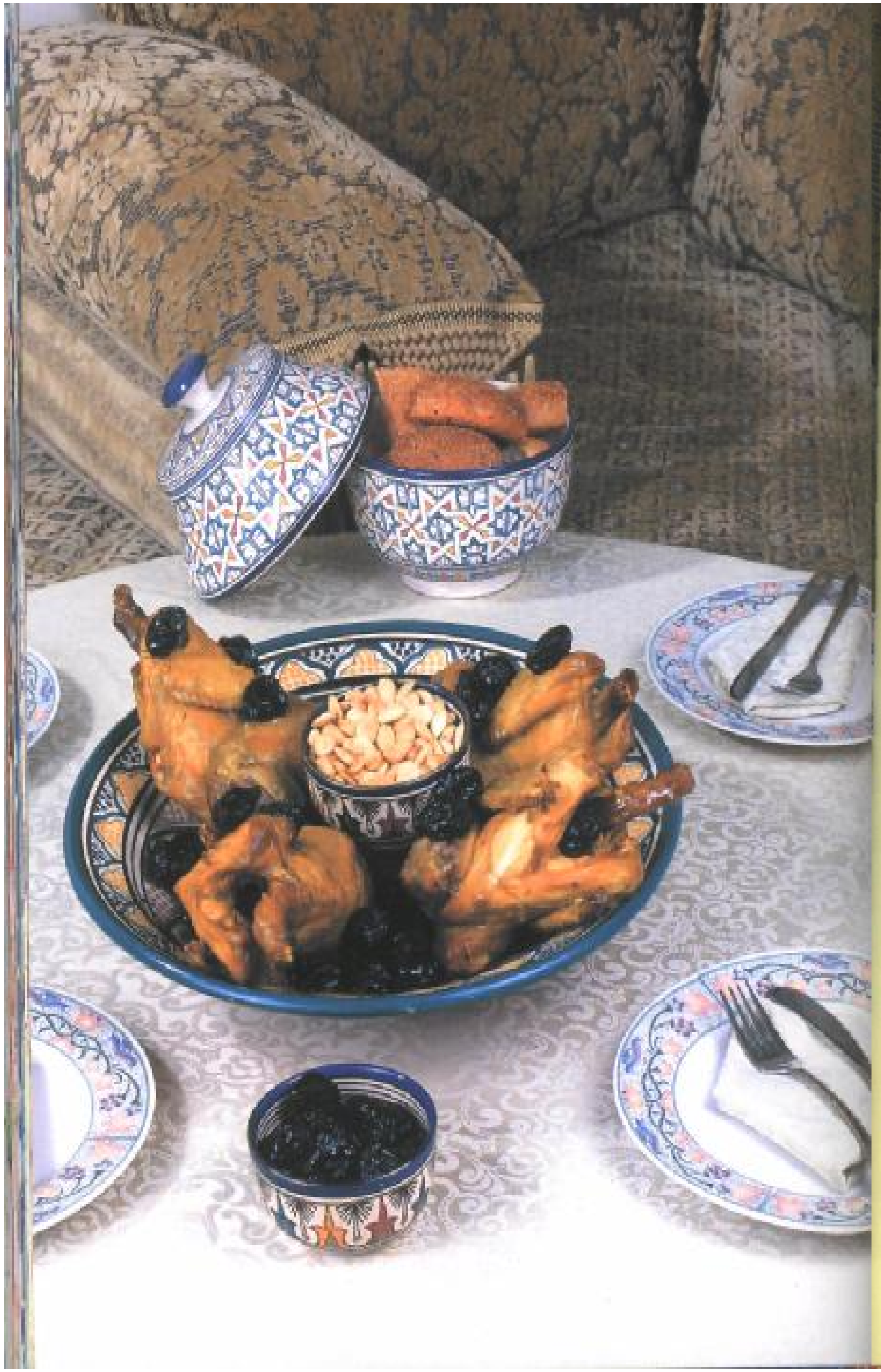
الدَّجَاجُ المحَمَّرُ

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج الرومي
- ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فصان من الثوم مدقوقان
- 250 غراما من البصل المشلط
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "السكنجبير"
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو "تحميرة"
- رأس ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية"
- ملعقة صغيرة من الطحين
- ملعقة صغيرة من السمن أو الزبدة
- نصف كأس شاي من زيت المائدة
- كزبرة ومقدونس مربوطان
- كأسان شاي من الماء

طريقة التحضير

- يُغسل الدَّجاج جيداً بعد أن يفرغ من وَسَطِه، يُرقد في الملْح والحامض لِمُدة ساعة ثم يُغْسل بالماء القوي ويُتْرك ليستقطر
- تخلط ملعقة صغيرة من الملح والزيت والسمن أو الزُّبدة والفلفل الحلو والحار وربطة الكزبرة والمقدونس و"السكنجبير" والزعفران والثوم والبصل للحصول على شرمولة
- يدهن الدجاج جيدا بالشرمولة من الباطن والخارج ويوضع في الطنجرة على نار هادئة "ليَتَقَلَّى" بعد ذلك تضيف إليه الماء ويترك فوق النار لمدة 30 دقيقة
- بعد أن يطهى الدجاج يزال من الطنجرة ويدخل في الفرن ليتحمر
- تضيف في الطنجرة الطحين وتضعها فوق النار لكي تتلبس المرق
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط ويزين أعلاه بالدغميرة ويسقى بالمرق المتبقي.



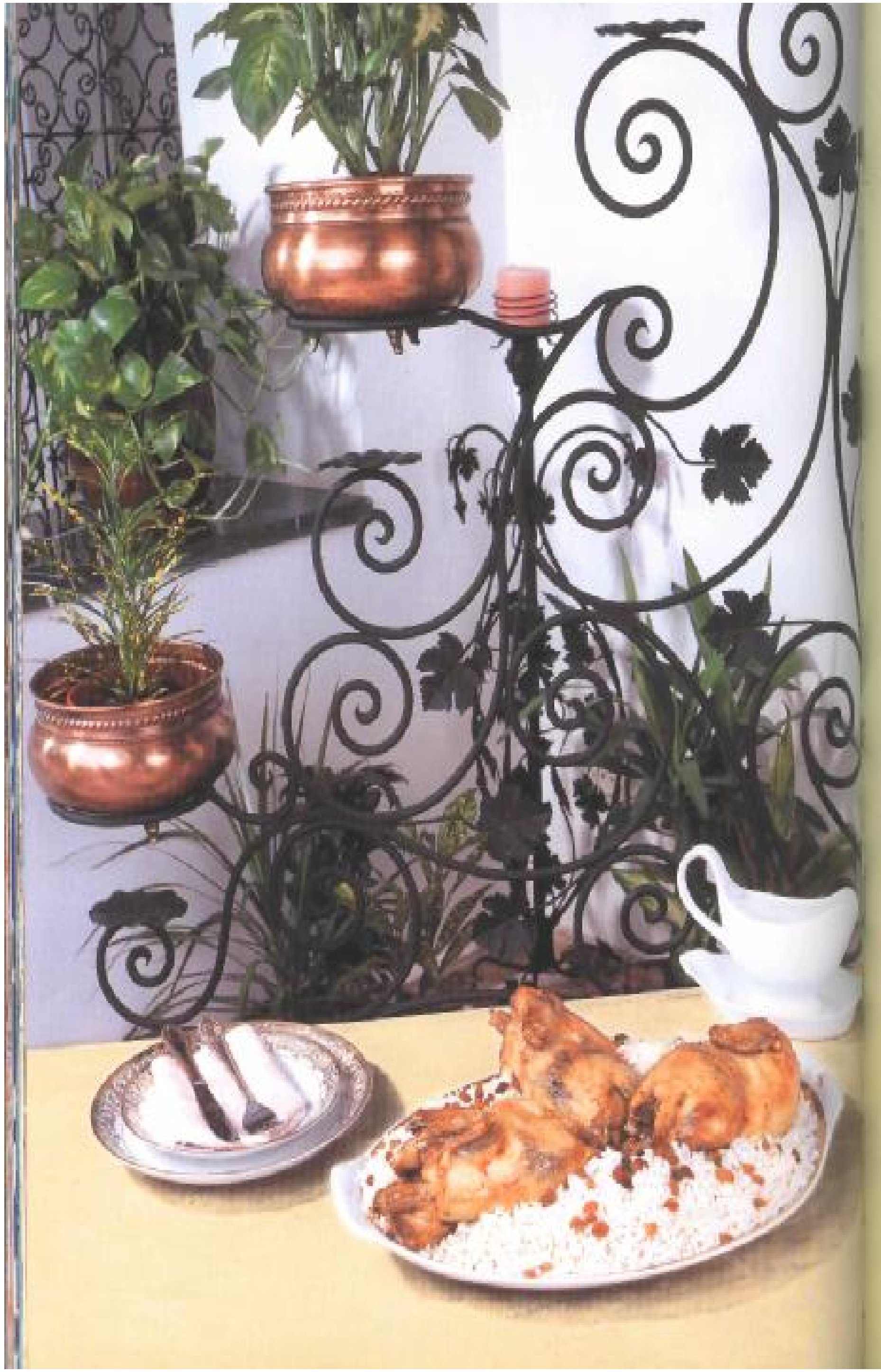
الدَّجَاجُ بِالبَرْقُوقِ

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 250 غراما من البرقوق
- 150 غراما من اللوز المقشر والمقلي
- بصلة واحدة "مشلطة"
- ملعقة صغيرة من الابزار
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكينجبير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمن
- كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من القرفة
- 2 ملاعق حساء من العسل أو السنيدة
- كأسان شاي من الماء

طريقة التحضير

- يُغْسَل الدَّجَاج جيداً بعد أن يُفْرغ من وَسَطه، يُرقد في المِلْح والحَامِض لمدة ساعة ثم يُغْسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُرَقد البَرْقوق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طَنْجرة على النار يُوضع الدجاج، يُضاف إليه الملح، اسكينجبير، الزيت، السمن، الابزار، الزعفران والبصل، وبعد أن "يَتَقَلَّى" الدجاج يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تخفض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "يتقلى"
- في "كسرولة" على النار نأخد كأس شاي من مرق الدجاج الموجود في الطنجرة ونضيف إليه البرقوق المرقد والقرفة والعَسل أو السّنيدة ويترك يتعسل
- في صَحْن التقديم نضع الدجاج في الوسط ويزين بالبرقوق المعسل واللوز ويسقى بالمرق.



الدَّجاجُ بالأرُز

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من الأرز
- ملعقة صغيرة من الابزار
- ملعقة صغيرة من الملح
- (2) فصان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- (2) كأسان شاي من الماء
- 2 زلافتان من الماء
- مربع بنة الدجاج "كنور"

طريقة التحضير

- يُغسل الدَّجاج جيِّدا بعد أن يُفرغ من جوفه، ويُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة الضَّغط "كوكوط" على النَّار يُوضع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والابزار والزبدة والزيت والثوم وكأسان من الماء، ويترك ليطهى لمدة 30 دقيقة
- بعد ذلك يُدهن الدَّجاج بالزُّبدة ثم يُوضع في الصفيحة ويُدخل في الفُرن ليتحمر إلى أن يتورَّد لونه
- نُضيف إلى طنجرة الضغط زلافتين من الماء ومُربع البنَّة "كنور" والأرز وتترك فوق النار لمدة 10 دقائق
- في صحن التَّقديم نضع الأُرز ثم يوضع فوقه الدجاج.



الدَّجَاجُ عَلَى الطَّرِيقَة الصَّوِيرِيَّة

المقادير

- دجاجة من وزن كيلو ونصف
- 250 غرام من البصل
- 4 بيضات
- 80 مللتر من زيت الزيتون
- ربطة صغيرة من المقدونس
- ربطة صغيرة من الكزبرة
- فص من الثوم
- قرصة من الزنجبيل "اسكنجبير"
- عود من القرفة
- قرصة من الزعفران شعرة
- قرصة من الملون الصناعي "خرقوم"
- عصير حامضة
- ملعقتان من الخل
- ملح
- ابزار

طريقة التحضير

- يُغسل الدَّجاج جيِّداً بالملح والخلّ ويُقَطَّع كُلُّ جزء منه على حدة (الفخذ، الصدر، الظهر)
- يُقشر البَصَل والثوم ويُغسل جيِّدا ثُم يشلظ البصل والثوم
- يُغسل المقْدونس والكُزْبرة ويستقطران من الماء، ثم يفرمان
- في طَنْجرة فوق النار نُسَخن الزيت ثم نُضيف إليها البَصل المفروم وبعد أن "يرتخي" البصل نُضيف قِطع الدَّجاج والملح والابْزار والثُّوم، والزَّنْجَبيل والزعفران، وعُود القرفة وعَصير الحامضة، والكزبرة ونصف كمية المقدونس ثم نترك الكل يطهى لمدة 40 دقيقة
- يُخفَقُ البَيض ثم نُضيف إليه مَا تَبَقَى من المقدونس
- نَضَع قِطَع الدَّجاج في الطَّاجين مع مرقه ونفرغ فوقه البَيْض المخفُوق مع المقْدُونس ثم نُغطيه ونَضعه فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق
- تقدم هذه الوصفة ساخنة.



الدَّجَاجُ بالبَاذِنْجان (الدَّنْجال)

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 1 كلغ من الباذنجان "الدنجال"
- بصلة واحدة "مشلضة"
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من اسكنجبير
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- مغرفة صغيرة من زيت الزيتون وزيت المائدة
- كأسان من الماء
- ½ لتر من الزيت زيت لقلي "الدنجال" الباذنجان
- ليمونة مرقدة
- ملعقة حساء من عصير الحامض

طريقة التحضير

• يُغْسل الدَّجَاج جَيِّدا بعد أن يفرغ من وَسطه، يرقد في الملح والحَامض لِمُدة ساعة ثم يغسل بالماء الغَزير ويترك ليستقطر

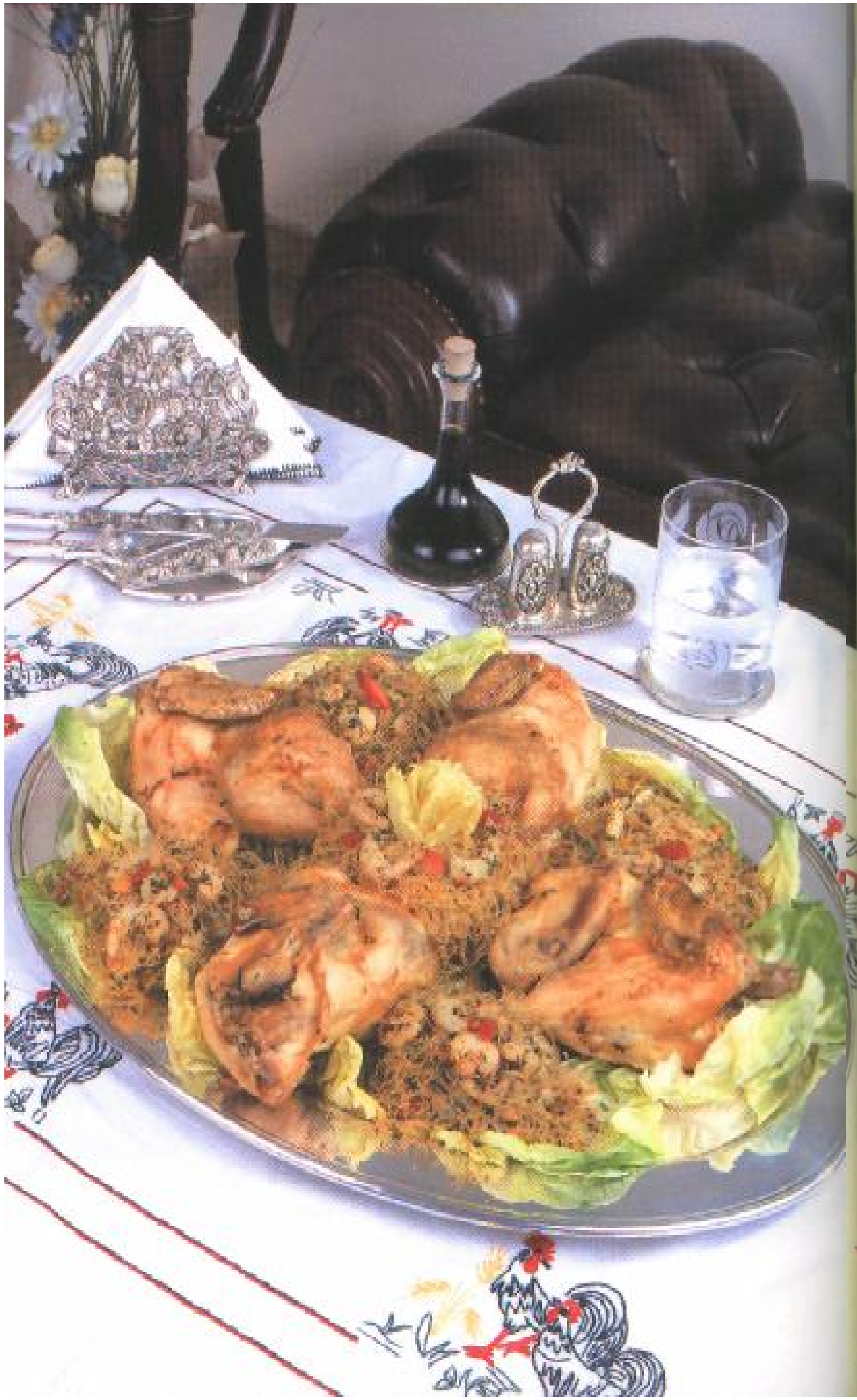
• يُغسل الباذنجان "الدنجال" جيدا وتقطع رؤوسه و يقشر طولا (يجب الاحتفاظ بقشرة عرضها 3 سنتمترات بين المساحتين المقشورتين) ثم يُقَطَّع البَاذنجان على شَكل دَوائر ويُوضع مع الرؤوس في الماء المملح

• في طَنْجرة على النَّار يُوضع الدَّجاج، يضاف إليه الملح والزيت، والسكنجبير والزعفران والثُّوم والبصل ورؤوس البادنجان، وبعد أن "يَتَقَلَّى" يضاف إليه كأسا شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة ثم تسكب فوقه عصير الحامض

ملحوظة : بمجرد أن تطهى رؤوس الباذنجان تزال من على النار

• أثناء ذلك تقلى دوائر الباذنجان في الزيت

• في صحن التقديم نضع الدجاج في الوسط و نزينه برؤوس و دوائر الباذنجان المقلي و شرائح الليمونة المرقدة و يسقى بالمرق و يمكن مصاحبة هذا الطبق بسلاطة الزعلوك.



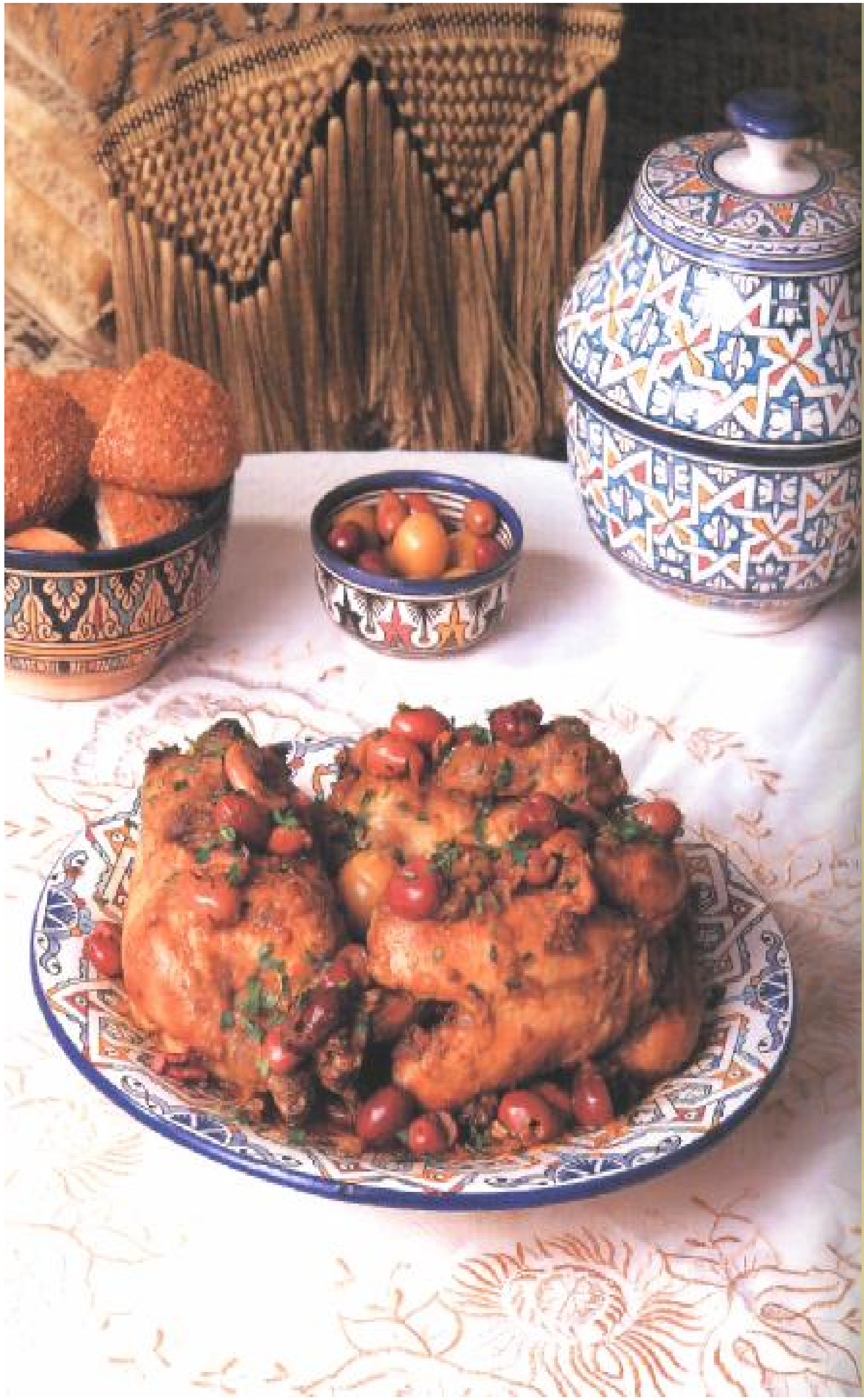
الدجاج المبخّر والمعَمَّر بالشَّعرية الصِّينية والقِمرون

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من الشعرية الصينية
- 250 غراما من القمرون
- فلفلة حمراء مقطعة مربعات صغيرة
- 100 غرام من الزيتون الأخضر المقطع دوائر
- ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخردل (لاموطارد) للدهن
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو "تحميرة"
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية "حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الابزار
- مربع بنة الدجاج "كنور"
- نصف كأس شاي من الماء
- الفطر "الشمبينيو" الأسود ***mouri noir***
- ملعقة من الصوجا
- ملعقة صغيرة من الملح الصيني "حسب الإمكان"
- أوراق من الخس للتزيين

طريقة التحضير

- يُغْسل الدَّجاج جَيدا بعد أَنْ يُفْرَغ من جَوْفِهِ، ويُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثُم يُغْسلُ بِالماء الغَزِير ويُتْرك ليقْطُر ماؤه
- يُقشر القمرون وينظف جيدا بالماء ويستقطر
- يُوضع الفطر" الشمبنيو" في الماء البارد "للترطيب"
- تُوضع الشعرية الصينية في الماء البارد لمدة 10دقائق لِتُرَطَّبَ ثم تستقطر من الماء وتقطع بمقص
- في مِقلاة على النار نضع ملعقة كبيرة من الزبدة ونصف كأس شاي من الماء والفلفلة الحمراء المقطعة والفلفل الأحمر الحلو"تحميرة" والفلفل الأحمر الحار والملح والابزار والمقدونس والفطر "الشمبنيو "المرطب في الماء سابقا والقمرون المقشر ومربع البنة "كنور" والزيتون المقطع دوائر وملعقة من الصوجا
- يُحَرّك الخليط جَيّدا على النار وبعد مضي 10 دقائق، نضيف إليه الشعريةَ الصينيّة مع التُّحريك المستمر لمدة 5 دقائق
- تُزال المقْلاة من فوق النار
- يُمْلأ "يعمر" الدّجاج بالحشْوة والبَاقي مِنْها يتْرك في المقلاة
- يُخَاط الدّجاج بالخَيط والإبرة، ثم يُوضع في كَسْكاس ليتَبخر لمدّة ساعة
- بَعْد أن يتبخر الدجاج يدهن بالزبدة المتبقية و"لاموطارد" ويدخل إلى الفرن المدة الكافية" ليتحمر"
- يزين صحن التقديم بأوراق الخس على جوانبه وفي الوسط نَضَع الدَّجاج المُحَمّر ونُزَيّن جَوانبه بالمتبقّي من الحشوة بعد تسخينها
- تقدم هذه الوجبة للضيوف ساخنة.



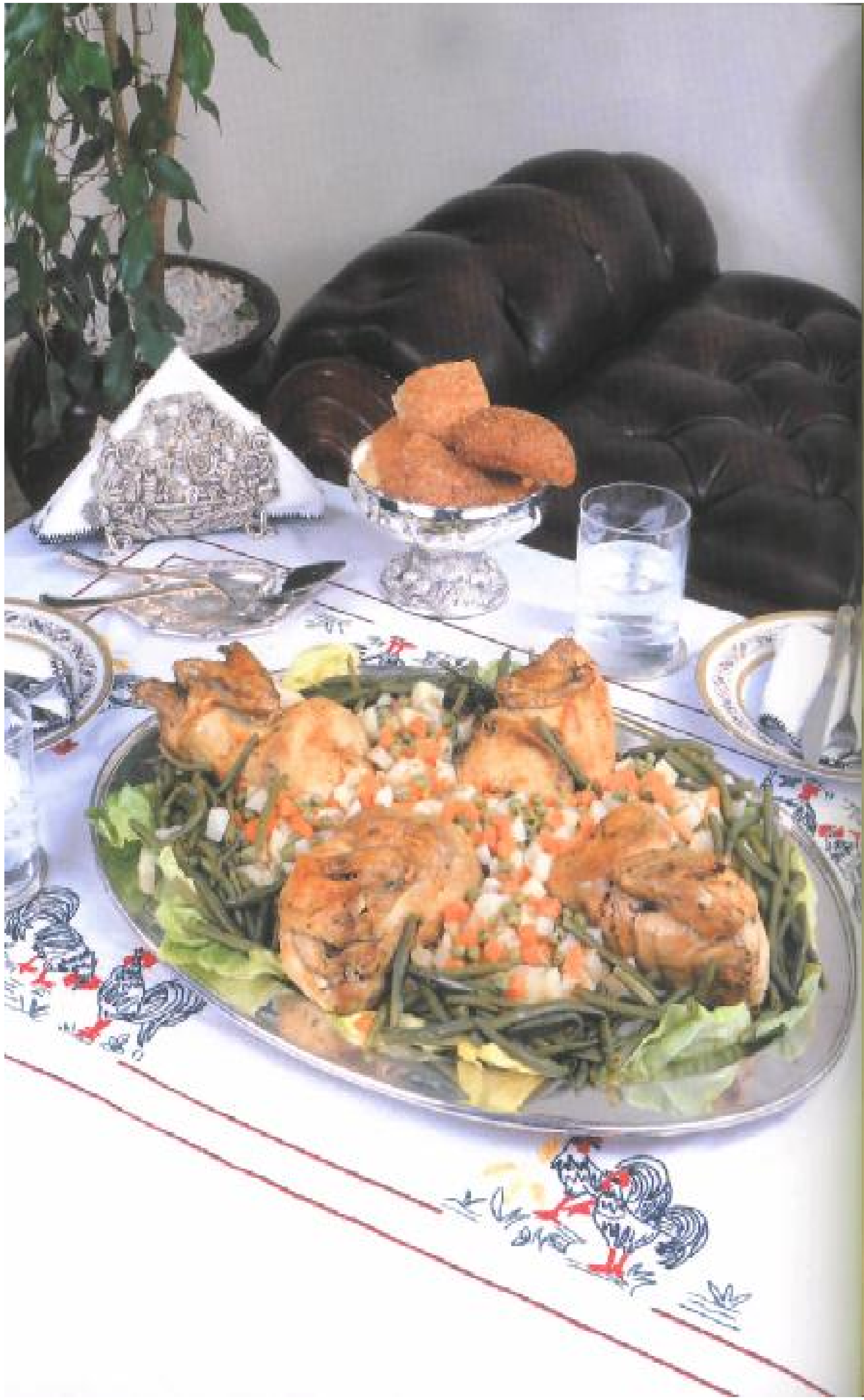
الدَّجَاج بِمسلالة (الزِّيتون المهرُوس)

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج بلدي أو رومي
- 500 غرام من زيتون"مسلا لة"
- بصلة واحدة "مشلضة"
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "سكنجبير"
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس شاي من زيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطتين
- نصف كأس شاي من الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الفلفلة الحمراء الحلوة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- رأس ملعقة صغيرة من الفلفل الحار"سودانية" حسب الذوق
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- كأسان من الماء
- ملعقة حساء من المقدونس
- عصير حامضة
- ليمونة مرقدة للتزيين

طريقة التحضير

- يُغسل الدَّجاج جَيِّدا بعد أن يُفْرغ من وسطه، يُرقد في المِلْح والحَامِض لمدة سَاعة، ثم يُغْسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُغسل الزيتون جيداً ثم نُزيل منه "عظمه" ثم يُسْلق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طَنْجرة على النَّار يُوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والزيت والزنجبيل "السكنجبير" والزعفران والثوم والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه كأسان شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- بَعْد أن يُطْهى الدَّجاج يُضَاف إليه المقْدونس والفلفل الحار والحلو وعصيرالحامض والكمون ثم الزيتون ويترك "يتقلى" جيدا
- في طَبقِ التقديم نضع الدجاج والزيتون ويزين بالليمون المرقد.



الدَّجَاجُ بِالخُضَر

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من البطاطس
- 250 غراما من الجزر
- 250 غراما من الفاصوليا " اللوبيا الخضراء"
- 250 غراما من الجلبانة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الابزار
- 75 غراما من الزبدة و ملعقة من الخردل "لاموطارد" للدهن
- أوراق من الخس للتزيين

طريقة التحضير

- يُغْسَل الدَّجاج جيداً بَعْد أن يفرغ من جَوْفِهِ، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليقطر ماؤه
- تُقشر البطاطس والجزر ثم تُغْسَل جيدا وتُقطع إلى مربعات صغيرة
- نُزِيلُ ذيل الفاصوليا ثم نقسمها إلى نصفين ثم تغسل جيدا وتستقطر
- تُنقى الجلبانة ثم تُغسل جيدا وتستقطر من الماء
- يُؤخذ نِصْف مِقدار البطاطس والجَزَر والجُلبانة، وتخلط هذه العناصر مع نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الابزار و25 غرام من الزبدة
- يُملأ "بعمر" الدّجاج بخليط الخُضَر الذي تم تحضيره، يخاط بالإبرة والخيط ثم يوضع في كسكاس ليتبخر لمدة 45 دقيقة
- بعد أن يتبخر الدّجاج يُدْهن ب 25 غرام من الزُبدة ولامُوطَارد ويُدخل إلى الفُرن حَتّى يتورّد لونه "يتحمر"
- أثناء ذَلك يُوضع ما تبقى من الخُضر مع نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الابزار والزبدة المتبقية (البطاطس-الجزر-اللوبيا" المقطعة إلى نصفين"-الجلبانة) في كسكاس ليتبخر مدة 30 دقيقة
- يُزين صَحْن التّقْديم بالخس على جوانبه وفي وسَطه يُوضع الدّجاج المُحَمر والخُضر.

الدَّجاج شوى قدر بالبطاطس

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- ملعقة صغيرة من الابزار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 2 فصان من الثوم "غير مدقوق"
- 2 كأسا شاي من الماء
- 500 غرام من البطاطس الصغيرة

طريقة التحضير

- يُغْسَل الدَّجاج جَيّداً بعد أن يفْرغ من جَوْفِه، وَيرقد في الملح والحَامض لمدة سَاعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طَنْجرة الضَّغط "كوكوط" يوضع الدجاج، يضَاف إليه المِلح والابزار وملعقة كبيرة من الزبدة والزَّيت والثُّوم والماء، ويترك على النار ليطهى لمدة 30 دقيقة
- بَعْد ذلكَ يُؤْخذ الدَّجاج، ويُوضع في صفيحة ويُدْهن بالزبدة المتبقية
- تُقَشر البَطَاطس وتُنَظَّف ثم تُوضَع في طَنْجرة الضغط "كوكوط" في مرق الدجاج وتُطْهى لمدة 10 دقائق
- تُضَاف البَطَاطس إلى الدَّجَاج وتُدخل الصَّفِيحة في الفُرن ليتَحمرالدَّجاج والبَطَاطس حتى يَتَورد لونَاهما.

رشيدة أمهاوش

الأسماك



حساء بالسمك

- حبتان من الكراث (البورو)
- غصن من الكرافس
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 250 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- لتر و ربع من الماء
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- زلافة متوسطة من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير :

ننقي الكراث و الكرافس، نغسلهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة.
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.



نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمرها في الزبدة المذابة.



نزيل قطع السمك المحمرة و نضعها جانبا مع إبقاء الطنجرة فوق النار.



نضيف الخضر المقطعة إلى الزبدة المتبقية في الطنجرة، نُتَبِّل بقليل من الملح و الإبزار ثم نحرك قليلا.



نضيف الدقيق الأبيض و نحرك قليلا لمدة دقيقتين ثم نصب الماء. نغلق الطنجرة و ندع الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.



نضيف القشدة الطرية، القمرون المقشر، قطع السمك المحمرة، الملح، الإبزار و البقدونس المفروم. نحرك بمهل و نترك الطنجرة تغلى لمدة 3 دقائق. يقدم الحساء ساخنا.

حساء صيني

- حبة كراث (بورو)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- 200 غ من صدر الدجاج مقطع قطعا صغيرة
- حبة بطاطس
- لتر و نصف من الماء
- نصف كيلو من القمرون
- كيس صغير من الشعرية الصينية (100 غ)
- نصف كيس من الفطر الأسود (10 غ)
- حبة جزر محكوكة
- زلافة صغيرة من الحبار (كلمار)
- زلافة متوسطة من قطع السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير:



نغسل الكراث، نقشره و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نحمره في طنجرة مع الزبدة و نرشه بالملح و الإبزار. نضيف قطع الدجاج، حبة البطاطس مغسولة و مقشرة ثم نصب لترا و ربع من الماء. نترك الكل يطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا.

بعد ذلك نزيل البطاطس، من الطنجرة، مع قليل من المرق و نطحنها بالطحانة الكهربائية ثم نرجعها إلى الطنجرة.



نقشر القمرون، نضع القشرة في كاسرول مع كأس كبير من الماء المغلى لمدة دقيقتين ثم نصفيها و نفرغ الماء في الطنجرة.



نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن. عندما تلين نصفيها و نقطعها. نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن، نغسله و نصفيه ثم نقطعه.



نضيفهما إلى الطنجرة مع الجزر المحكوك، القمرون و الحبار. نضيف قطع السمك الأبيض و نبقي الطنجرة فوق النار من 10 إلى 15 دقيقة. نضيف صلصة الصوجا، الصلصة الحارة ثم البقدونس المفروم. نحرك ثم نقدم الحساء ساخنا.

شـوصون بالسـمك

- زيت للقلي

الحشوة :

- حبة من البصل مقطعة قطعا صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- فصان ثوم مفرومان
- زلافة صغيرة من الكرنب (المكور) محكوك في حكاكة ذات ثقوب كبيرة
- نصف حبة من الفلفل الأخضر مقطع قطعا صغيرة
- نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة قطعا صغيرة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة طماطم
- حبة جزر
- حبة قرع
- 200 غ من القمرون المقشر
- 200 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

العجين :

- نصف كيلو من الدقيق
- بيضة
- الملح
- كيس من خميرة الحلوى
- كأس صغير من الماء الدافئ

ريقة التحضير :



حشوة : في طنجرة نـحمر البصل في الزيت حتى يصبح لونه فافا. نضيف الثوم، الكرنب، الفلفل الأخضر و الأحمر، الملح، ابزار، التحميرة و الكمون ثم نـحرك الكل لمدة 5 دقائق.



شر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة. شر الجزر و القرع ثم نـحكهما في حكاكة ذات ثقوب كبيرة. سيف هذه الخضر إلى الطنجرة و نترك الكل يتقلى دون التوقف ن التحريك.



سيف القمرون المقشر إلى الطنجرة و نـحرك قليلا لمدة 5 دقائق.



سفف هبرة السمك في صفيحة فرن و الزبدة ثم نرش قليلا من ح و الإبزار. ندخلها إلى الفرن حتى تطهى، نقطعها إلى قطع غيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نـحرك بمهل ثم نزيل الطنجرة فوق النار.





العجين : في إناء نخلط كلا من الدقيق، البيض، الملح، الخميرة و الماء الدافئ. ندلك جيدا حتى نـحصل على عجين لين ثم نـحضر به كويرات متوسطة الحجم.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق كويرات العجين بالمدلك سمك 0.5 سم ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في الوسط و نثني عليها العجين.



نقطع بجرارة الحلوى للحصول على شكل هلالي و بنفس الطريقة ننهي باقي الحشوة.



نقلي الشوصون في حمام زيت ساخن و نقلبه من الجهتين ليتحمر. نضعه فوق ورق التنشيف ثم نقدمه ساخنا.

كويرات السمك بالبطاطس



- نصف كيلو من سمك الميرلا
- نصف كيلو من البطاطس
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بيضة مخفوقة
- زلافة من السميدة الرقيقة
- زيت للقلي

طريقة التحضير:



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك. بملعقة نبدأ في فصل اللحم عن جلد السمك. نفرم اللحم بشوكة أو باليد.



نسلق البطاطس، نقشرها و نقطعها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نمعكها بالشوكة.



في إناء، نضع كفتة السمك، نضيف لها البطاطس المطحونة، البقدونس المفروم، الثوم المهروس، الملح، التحميرة و الكمون ثم نخلط الكل جيدا و نحضر كويرات على شكل أسطواني.



نضع الكويرات في البيض المخفوق، نلفها في السميدة و نقليها في حمام زيت ساخن. نقلبها من جميع الجهات لتتحمر ثم ننشفها فوق ورق التنشيف و نقدمها ساخنة مع السمك المقلي أو المشوي.

النيم (مملحات صينية)

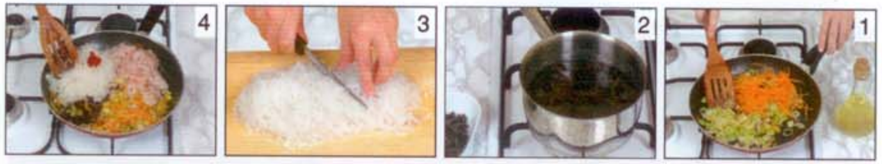
- 750 غ من ورقة البسطيلة
- 20 غ من الزبدة المذابة
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- زيت للقلي

الحشوة :

- حبة من الجزر
- 3 حبات من الكراث (البورو)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 8 حبات من الفطر الأسود
- 100 غ من الشعرية الصينية
- نصف كيلو من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- 300 غ من هبرة السمك
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا



طريقة التحضير :



1 نقشر الجزر، نغسله و نحكه في الحكاكة. نقشر الكراث، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نحمره قليلا في الزبدة و الزيت. نضيف الجزر المحكوك، نرش بالملح و الإبزار و نحرك. نزيل المقلاة من فوق النار عندما تتحمر الخضر.

2 في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعا صغيرة. نحتفظ به.

3 في إناء آخر، نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن. نصفيها و نقطعها. نحتفظ بها.

4 نضيف كلا من القمرون، الفطر، الشعرية الصينية، البقدونس المفروم و الهريسة إلى الخضر الموجودة في المقلاة ثم نخلط الكل فوق النار.



5 نبخر هبرة السمك في الكسكاس، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضيفها للخليط مع صلصة الصوجا ثم نحرك قليلا و بمهل.

6 نبسط ورقة البسطيلة، ندهنها بقليل من الزبدة المذابة و نضع فوقها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة.

7 نثني الجانبين الأيمن و الأيسر حتى تصير الورقة على شكل مستطيل ثم نشرع في طيها على شكل سيگار. نلصق آخر الورقة بخليط الدقيق و الماء.

8 نقلي النيم في حمام زيت ساخن و نقلبها لتتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

تقدم ساخنة.

مـملحات بالطون

- نصف كيلو من ورقة البسطيلة
- نصف زلافة من الزبدة المذابة
- 200 غ من الجبن المفروم
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء

الحشوة :

- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- علبتان من الطون مصفى (75 غ x 2)
- زلافة صغيرة من الزيتون الأسود مقطع
- بيضة



طريقة التحضير :



الحشوة : نقشر البصل، نقطعه إلى قطع صغيرة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضيف الطون و قطع الزيتون الأسود ثم البيضة. نحرك الكل لمدة 3 دقائق.



نبسط ورقة البسطيلة و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة فوق الورقة و نرش بقليل من الجبن المفروم.



نثني جانبي الورقة، الأيمن و الأيسر، كي لا تتسرب الحشوة. نشرع في طي الورقة على شكل مستطيل ثم نلصق آخرها بخليط الدقيق و الماء أو ببيضة مخفوقة.



في آنية فرن مدهونة بالزيت، نصفف مستطيلات الطون، ندهنها بالزبدة المذابة و نرشها بالجبن المفروم ثم ندخلها الفرن حتى تتحمر. نقدمها ساخنة.

كفتة القمرون و الميرلا

حشوة سمك القمرون :

- نصف كيلو من القمرون
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من التحميرة

حشوة سمك الميرلا :

- نصف كيلو من سمك الميرلا
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نغسل القمرون، نقشره و نضعه في المطحنة الكهربائية. نضيف له الثوم، البيضة، الملح، عصير الحامض و التحميرة ثم نطحن الكل.



نفرش آنية فرن بورق الألمنيوم و نضع فيها خليط القمرون المطحون. نبسطه جيدا، نرشه بالجبن المفروم و نحتفظ به في الثلاجة.



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك و بملعقة نفصل اللحم عن الجلد.



نضع لحم الميرلا في المطحنة الكهربائية، نضيف له كلا من الثوم، البيض، الملح، عصير الحامض و التحميرة ثم نطحن الكل.



نخرج الآنية من الثلاجة و نفرغ فيها سمك الميرلا المطحون ثم نبسطه.



نغطي الآنية بورق الألمنيوم ثم نضعها في حمام مريم* و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 40 دقيقة ثم نقدمها.

*حمام مريم : نفرغ الماء في صفيحة فرن دون أن نملأها، و نضع الآنية فوق الصفيحة ثم ندخل الكل إلى الفرن.

قضبان السمك بصلصة الصوجا

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إبزار
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا
- 150 غ من الطماطم الصغيرة

للتقديم :

- الأرز بالجلبانة

طريقة التحضير :



غسل هبرة السمك و نقطعها إلى مكعبات متساوية. ضيف لها كلا من زيت الزيتون، الزنجبيل، الملح، لإبزار، الثوم المهروس، الحبق المفروم و صلصة صوجا ثم نخلط الكل جيدا. نغطي الآنية و نحتفظ ها في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك في صلصة. نركب قطع السمك في القضبان مع حبات الطماطم الصغيرة ثم نشويها نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز أو بالخضر.



قضبان السمك بقشرة الحامض

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض المحكوكة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ربع حبة فلفل أحمر
- ربع حبة فلفل أخضر
- ربع حبة فلفل أصفر

للتزيين :

- الخضر (جزر، قرع و بطاطس)
- أرز مسلوق

طريقة التحضير :



نغسل هبرة السمك جيدا، نقطعها إلى مكعبات متساوية ثم نضيف لها كلا من قشرة الحامض المحكوكة، الملح، الإبزار، الثوم المهروس، عصير الحامض ثم البقدونس و الحبق المفرومين. نخلط الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك.

نغسل الفلفل، نزيل الجانبين و البذور ثم نقطعه إلى مربعات نركبها مع هبرة السمك في القضبان الخشبية الخاصة بالشواء. نشويها و نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز و الخضر المحكوكة و المحمرة في قليل من الزبدة.



سمك بالقشدة الطرية

- سمكة من وزن 1.5 كلغ
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملح و إبزار
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ورق الألمنيوم

الصلصة :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- نصف ضامة البنة بنكهة السمك
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القزبر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- علبة من القشدة الطرية (200 غ)
- نصف حبة فلفل أحمر محكوكة
- علبة من الفطر المقطع (150 غ)



طريقة التحضير:



نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم ننظفها جيدا. ندهن داخلها بملعقة كبيرة من الثوم المهروس، الحبق المفروم، الملح و الإبزار ثم نسقيها بعصير الحامض.



نوزع فوقها مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة و نرشها بالملح، الإبزار و الثوم المهروس ثم عصير الحامض.



نلف السمكة بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة نصف ساعة تقريبا.



الصلصة : في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة، نضيف الثوم المهروس و نصف ضامة البنة. نحرك و نرش قليلا من الملح و الإبزار.



نضيف القزبر و البقدونس المفرومين، الحبق المفروم، القشدة الطرية، الفلفل الأحمر المطحون و الفطر. نبقي الكاسرول فوق النار لمدة 8 دقائق دون الكف عن التحريك.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم، نفرغ الصلصة من فوقها و نقدمها ساخنة.

سمكة بصلصة الطماطم و القمرون



- سمكة من وزن 1 كلغ و نصف
- 4 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الفطر الأسود
- 250 غ من القمرون
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع

الشرمولة :

- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة

الصلصة :

- كيلو و نصف من الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 300 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

للتزيين :

- القمرون بقشرته
- دوائر من الحامض
- الفلفل المقلي

طريقة التحضير :





الحشوة : في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعا صغيرة.



الشرمولة : في إناء، نخلط كلا من القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، الزعفران، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.



ل القمرون، نقشره ثم نضعه في إناء مع الفطر
سود، الهريسة، ملعقة كبيرة من الشرمولة و قطع
تون الأخضر ثم نخلط.



غ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص و ننظف
سمكة جيدا ثم نملأها بالحشوة و نقفل بالعيدان
شبية.



سل حبات الطماطم، نقطعها إلى دوائر و نصففها
آنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت. نضع
سمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق
لنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.



صلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين،
يل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار
وسطة، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار،
كمون، التحميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا،
رك الصلصة تتقلص و نضيف القمرون المقشر ثم
قزبر المفروم.



حمر القمرون بقشرته في مقلاة مع قليل من الزيت،
رشه بالملح و نحرك قليلا.

خرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب فوقها
سلصة الطماطم بالقمرون و نزين بدوائر الحامض، شرائط الفلفل و القمرون المقلي.

قمرون بصلصة الطماطم
crevettes pil-pil



- نصف كيلو من القمرون المقشر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

الصلصة :

- نصف كيلو من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس المفرومين
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

طريقة التحضير :



نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من الزيت، القزبر و البقدونس المفرومين، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج و تتقلص.



نغسل القمرون و نضعه في آنية فرن ثم نصب فوقه زيت الزيتون.



نصب الصلصة فوق القمرون و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة. يقدم ساخنا.

الپايلا (*Paella*)

- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح و إبزار
- 4 ورقات سيدنا موسى
- 300 غ من الدجاج مقطع إلى قطع
- زيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل أحمر مقطعة قطعا صغيرة
- حبة من الطماطم مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة
- 2 زلافات متوسطة الحجم من الأرز
- قليل من الزعفران
- زلافة متوسطة من حبات الجلبانة الطرية
- 250 غ من الحبار (الكلمار) مقطع إلى دوائر
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض مقطع إلى مكعبات صغيرة
- نصف ضامة البنة بنكهة الدجاج

للتزيين:

- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- شرائط من الفلفل (بالألوان) مقلية



طريقة التحضير:



نغسل القمرون، نحتفظ ببضع الحبات للتزيين (8 حبات تقريبا) ونقشره. نضع القشرة في كاسرول مع كأسين كبيرين من الماء المغلى لمدة دقيقتين ثم نصفيها و نحتفظ بالمرق جانبا.



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بالسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا، نغسله و نضعه في كاسرول. نضيف له ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء ثم نطهيه لمدة 10 دقائق.



نصفي بلح البحر (نأخذ الحبات المتفتحة قليلا فقط) و نحتفظ بالمرق جانبا.



في مقلاة كبيرة خاصة بالپايلا، نحمر قطع الدجاج مع باقي البصل و الثوم في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح و الإبزار دون التوقف عن التحريك.

نزيل قطع الدجاج و نحتفظ بالمقلاة فوق النار. نضيف كلا من قطع الفلفل الأحمر، الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نصب مرقيْ بلح البحر و القمرون.



نضيف الأرز، نصفف قطع الدجاج ثم نُتَبِّل بورقتي سيدنا موسى و الزعفران. بعد 15 دقيقة من الطهي نضيف كلا من حبات الجلبانة، القمرون المقشر، دوائر الحبار و هبرة السمك. نفتت ضامة البنة و ندخل المقلاة إلى الفرن درجة حرارته متوسطة لمدة 25 دقيقة تقريبا. (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

أثناء هذا الوقت نقلي باقي حبات القمرون في قليل من الزيت، و نرشها بالملح و البقدونس المفروم ثم نزين بها الپايلا مع شرائط الفلفل و بلح البحر. تقدم مرفوقة بسلطة.

ڭراتان بشرائح السمك

- نصف كيلو من شرائح السمك

الصلصة :

- حبة بصل
- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من الكبار (ثانوي)
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة. نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نقلي الكل في طنجرة مع الزيت و الثوم المهروس. نُتَبِّل بالملح و الإبزار ثم نحرك و نترك الكل يطهى حتى يتقلص المرق.



نضيف الزيتون المقطع، الكبار (le capre)، الهريسة، التحميرة و الزعتر ثم نحرك.



نضيف مركز الطماطم و نحرك قليلا.



ندهن آنية فرن بالزيت و نصفف شرائح السمك ثم نصب الصلصة فوقها.



نرش الكل بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة 30 دقيقة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

أرز بالقمرون و الفلفل

- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- نصف حبة من الفلفل الأخضر
- نصف حبة من الفلفل الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- نصف كيلو من القمرون
- 2 زلافات كبيرة من الأرز المسلوق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت



طريقة التحضير:



نغسل الفلفل و نقطعه إلى مربعات صغيرة نضعها في مقلاة فوق نار هادئة مع كل من الزيت، الزبدة، الملح و الإبزار. ندعه يتقلى لمدة 5 دقائق ونحرك باستمرار.



نغسل القمرون، نحتفظ ببضع حبات للتزيين و نقشر الباقي ثم نضيفه إلى الفلفل مع الاستمرار في التحريك.



نضيف الأرز و نحرك ثم نترك الكل يطهى لمدة 10 دقائق تقريبا.



بعد أن تتجانس جميع العناصر نضيف البقدونس المفروم و نحرك قليلا ثم نزيل المقلاة من فوق النار.



نسخن قليلا من الزيت في مقلاة و نقلي القمرون المحتفظ به مع رشه بقليل من الملح و الإبزار.

نضع خليط الأرز في صحن التقديم و نزينه بالقمرون المقلي و قطع من الحامض.

حبار محشو بالأرز

- 1 كلغ من سمك الحبار (كلمار)
- ملعقة صغيرة من الزبدة

الصلصة :

- 1 كلغ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

الحشوة :

- ربع حبة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من الحامض المرقد
- زلافة صغيرة من الأرز
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من الزيت



طريقة التحضير :



الصلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور ثم نحكها. نضعها في كاسرول، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نضع الكاسرول فوق النار، نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج ثم نضيف القزبر.

ننقي الحبار و نحتفظ بجسمه للحشوة. نفرغ رأس الحبار من المنقار الصلب ثم نقطعه مع الأجنحة إلى قطع رقيقة. نقليها في ملعقة صغيرة من الزبدة و نحتفظ بها.
نقطع الفلفل الأحمر و الحامض المرقد إلى قطع صغيرة.



الحشوة : نسلق الأرز، نصفيه، نضعه في إناء و نضيف له كلا من الثوم المهروس، الملح، الإبزار، البقدونس المفروم، القمرون المقشر، قطع الفلفل الأحمر، قطع الحامض المرقد، الزيت ثم قطع رأس و أجنحة الحبار. نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.



نحشو جسم الحبار بالخليط دون أن نملأه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي.



نفرغ صلصة الطماطم في آنية فرن ثم نصفف الحبار المحشو بعد إغلاقه بالعيدان الخشبية. ندخل الآنية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة. (يمكنك إضافة نصف كأس من الماء عند الضرورة).

- سمكة من وزن كيلو و نصف
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- 8 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- زلافة صغيرة من رقائق اللوز
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم





نفرغ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص، ننظفها جيدا و ننشفها. نرشها بالملح و الإبزار ثم نكسوها بالدقيق الأبيض.



نذيب 4 ملاعق كبيرة من الزبدة في آنية فرن أو في مقلاة كبيرة و نقلي السمكة من الجهتين حتى تتحمر.



نزيل السمكة من الآنية، نلفها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا.



خلال هذه الأثناء، نبقي الآنية فوق النار، نضيف باقي الزبدة، الزيت و عصير الحامض ثم نحمر رقائق اللوز. نرش بالملح و نضيف البقدونس المفروم. نحرك قليلا لمدة 3 دقائق ثم نزيل المقلاة من فوق النار.

عند التقديم نزيل السمكة من ورق الألمنيوم و نضعها في طبق، نضيف رقائق اللوز ثم نسقي بالمرق المتبقي في المقلاة. تقدم ساخنة.

لفائف سمك الصول بالبسباس

- حبتان من البسباس
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف كيلو من شرائح سمك الصول

للتزيين :

- 3 حبات من البسباس
- أوراق الشبت (feuilles d'aneth)
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- البقدونس المفروم
- صلصة المايونيز



طريقة التحضير :



نقشر البسباس، نغسله و نشرحه. نحمره في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك حتى يطهى البسباس.



نضيف القشدة الطرية و نخلط قليلا.



نبسط شرائح السمك، نرشها بالملح و الإبزار ثم نضع فوقها قليلا من قطع البسباس المحمرة و نلفها.



نغرس فيها العيدان الخشبية لتحافظ على شكلها أثناء الطهي. نضع قليلا من الزبدة فوق كل ملفوف السمك و نغلفه بورق الألمنيوم.



نصفف اللفائف في آنية فرن و نفرغ قليلا من الماء ثم ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 25 دقيقة.

نقطع البسباس إلى شرائح، نسلقه في ماء ساخن و مملح لمدة 15 دقيقة. نصفيه ونصففه في طبق التقديم. نزيل ورق الألمنيوم من لفائف السمك و نصففها في طبق التقديم ثم نزين بأوراق الشبت، قطع الفلفل الأحمر و البقدونس المفروم. نقدمه مرفوقا بصلصة المايونيز.

كفتة الميرلا بالأرز

- 750 غ من سمك الميرلا
- زلافة صغيرة من الأرز المسلوق في ماء مملح
- 3 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة

صلصة الطماطم :

- نصف كيلو من الطماطم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قليل من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- 4 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ورقة سيدنا موسى

للتزيين : - البقدونس المفروم



طريقة التحضير :



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة نفصل اللحم عن جلد السمك.



نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من الأرز المسلوق، القزبر، البقدونس، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.
نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحتفظ بها في الثلاجة.



نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل بذورها. نقطعها ثم نضعها في طنجرة. نضيف الزيت، الملح، الإبزار، الكمون، مركز الطماطم، الثوم، الزعفران، التحميرة، القزبر، البقدونس و ورقة سيدنا موسى. نضع الطنجرة فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق و نحرك قليلا.



نضيف الكويرات إلى صلصة الطماطم، نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق.
تقدم الكويرات مرفوقة بصلصة الطماطم و مزينة بالبقدونس.

كراتان بالسمك و الخضر



- حبتان من الجزر
- حبة من اللفت
- حبتان من البطاطس
- زلافة صغيرة من الجلبانة
- 750 غ من هبرة السمك (الصول أو فيلي الميرلا...)
- زلافة صغيرة من البصل المحمر
- 150 غ من الجبن المفروم

صلصة البيشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع لتر من الحليب
- الملح و الإبزار الأبيض
- فصان ثوم مهروسان
- قبصة من الگوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



نقشر الخضر، نغسلها، نقطعها إلى مكعبات و نسلقها ثم نصفيها. نضعها في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة ثم نصفف فوقها هبرة السمك.

صلصة البيشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الثوم المهروس، الگوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.



نضيف البصل المحمر فوق السمك و نصب صلصة البيشاميل. نرش بالجبن المفروم و ندخل الگراتان إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

ڨراتان هبرة السمك بالياغورت



- حبة بصل
- 500 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأسان من الياغورت الطبيعي (2 x 125 غ)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إبزار
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نقشر البصل، نقطعه إلى دوائر ثم نصففه في آنية فرن. نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم و نصففها فوق البصل ثم نضع قطع الزبدة من الفوق. نصب الياغورت في إناء و نُتَبِّلُه بكل من الكمون، الزنجبيل، الملح و الإبزار. نخلط جيدا ثم نبسطه فوق السمك. نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا.







ڤراتان بمرق السمك

- نصف كيلو من شرائح السمك

المرق :

- حبة من الجزر محكوكة
- حبة صغيرة من البصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فص ثوم مهروس
- 2 ورقات سيدنا موسى
- باقة من البقدونس
- نصف لتر من الماء
- ملح و إبزار

صلصة البيشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قليل من الگوزة المحكوكة
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



المرق : في طنجرة صغيرة فوق النار، نضع الجزر، البصل، الزبدة، الثوم المهروس، ورقتا سيدنا موسى و باقة من البقدونس. نصب الماء و نرش بالملح و الإبزار ثم نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة.



بعد ذلك نصفي الخضر و نحتفظ بالمرق.



صلصة البيشاميل بالمرق : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيداً لمدة دقيقتين.



نضيف الگوزة و المرق المحتفظ به تدريجيا دون التوقف عن التحريك.



نضيف التحميرة، الصلصة الحارة و الجبن المفروم ثم القشدة الطرية. نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط و نزيله من فوق النار.



نصفف شرائح السمك في آنية فرن ثم نصب الصلصة المحضرة.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة نصف ساعة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا و مرفوقا بسلطة.

محنشة مالحة

- 24 ورقة بسطيلة من الحجم الكبير
- 100 غ من الزبدة المذابة
- أصفر بيضة

الحشوة :

- 100 غ من الشعرية الصينية
- 1 كلغ من الحبار (الكلمار) منقى
- 1 كلغ من هبرة السمك مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- زلافة متوسطة من البصل المحمر
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 1 كلغ من القمرون المنقى و المسلوق
- علبتان من الفطر (140 غ x 2)
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الصينية
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الخاصة بالسمك
- التحميرة الحارة أو الهريسة حسب الذوق
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- مكعب بنة السمك
- عصير نصف حامضة
- ملح
- إبزار



طريقة التحضير :

في إناء نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن، نصفيها و نقطعها ثم نحتفظ بـ
نصفف الحبار و هبرة السمك في صفيحة فرن و نضيف ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نـ
بقليل من الملح و الإبزار ثم ندخلها إلى الفرن حتى يطهى السمك. نقطع الحبار و السـ
إلى قطع صغيرة.



في مقلاة نفرغ زيت الزيتون و باقي الزبدة ثم نقلي لمدة 5 دقائق كلا من البصل المحمر، الثوم، قطع الحبار، القمرون، الفطر، الشعرية الصينية، البقدونس، التوابل الصينية، التوابل الخاصة بالسمك (ثانوية)، الهريسة، الملح، الإبزار و صلصة الصوجا. نفتت مكعب بنة السمك و نخلط.



نضيف على هذا الخليط هبرة السمك ثم نفرغ عصير الحامض و نحرك بمهل حتى لا يتفكك السمك.
نحتفظ به حتى يبرد.

نقطع كل ست ورقات البسطيلة على شكل مربع و ندهنها بالزبدة ثم نصففها واحدة جنـ
الأخرى متماسكة مع بعضها للحصول على مستطيل طويل.



نضع حشوة السمك على شكل خط مستقيم فوق مستطيل الورقة. نثني الورقة من الجانب و ندهنها جيدا بالزبدة المذابة ثم نلفها على الحشوة بمساعدة شخص آخر. نكرر العملية مرة أخرى حتى استنفاد الحشوة.



في صفيحة فرن مدهونة بالزبدة، نضع قضيب الملفوف وسط الصفيحة بشكل ملتوٍ (بمساعدة شخص آخر حتى لا يتفكك جانب القضيب). في حالة وجود قضيبين نلصق نهاية أحدهما بالآخر بأصفر البيض ثم نلفه في الصفيحة.



نقطع نهاية الشريط بمقص و نضعه أسفل المحنشة ثم ندهن هذه الأخيرة بالزبدة و ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته متوسطة إلى أن تتحمر (لمدة 25 دقيقة تقريبا).
تقدم ساخنة و مزينة بالجبن المفروم حسب الذوق.

شـرائح السـمك بالخضر



- حبة من اللفت
- حبة من الجزر
- ربع زهرة كرنب (المكور)
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كيلو من شرائح السمك
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

للتقديم :

- قطع الحامض

طريقة التحضير :



نغسل الخضر، نقشرها و نحكها، كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب كبيرة ثم نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الملح، الإبزار، القزبر و البقدونس المفرومين ثم نحرك الكل حتى تطهى قليلا.



نقلي شرائح السمك في الزبدة المتبقية مع الثوم، الملح و الإبزار ثم عصير الحامض. نقلبها من الجهتين إلى أن تتحمر ثم نحتفظ بها جانبا. نضيف البقدونس المفروم على المرق المتبقي في المقلاة و نحرك.

عند التقديم نضع الخضر في طبق، نضيف شرائح السمك المقلية ثم نصب فوقها المرق

بينيي السمك

- زلافة من الدقيق الأبيض
- نصف كيلو من سمك الميرلا الصغيرة
- نصف كيلو من سمك الحبار (كلمار)
- نصف كيلو من سمك القمرون

عجين القلي :

- 125 غ من الدقيق الأبيض
- قبصة ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة و ربع من النشا (مايزينا)
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ

للتقديم :

- صلصة حسب الذوق (أنظر الصفحة 62 و 63)



طريقة التحضير :



عجين القلي : في إناء نخلط جيدا كلا من الدقيق الأبيض، الملح، الإبزار، النشا، خميرة الخبز و الماء الدافئ إلى أن نحصل على عجين رخو.



نغسل سمك الميرلا، نفرغه و نزيل زعانفه. نكسوه بالدقيق الأبيض ثم نغمسه في عجين القلي السائل و نقليه مباشرة في حمام زيت ساخن حتى يصير لونه ذهبيا. نزيله من الزيت و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



ننقي الحبار، نقطعه إلى دوائر و نرشها بالملح. (نحتفظ بالأجنحة و الرأس لاستعمال آخر مثل البايلا).
نلف دوائر الحبار في الدقيق الأبيض و نغمسها في عجين القلي ثم نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



نقشر القمرون مع الإحتفاظ بالذيل ثم نرشه بالملح. نلفه في الدقيق الأبيض، نغمسه في عجين القلي و نقليه في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصفف السمك المقلي في صحن التقديم و نقدمه مرفوقا بصلصة حسب الذوق مع قط من الحامض.

أسماك مقلية

Friture de poissons

- نصف كيلو من الحبار
- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من سمك الصول
- نصف كيلو من سمك الميرلا
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- الملح
- زلافة متوسطة من الدقيق الأبيض
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان ثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس

للتقديم :

- الحامض
- الزيتون الأسود
- صلصة الطماطم أو صلصة حسب الاختيار (أنظر الصفحة 62 و 63)



طريقة التحضير :



نقطع الحبار إلى دوائر، نرشها بالملح و نكسوها جيدا بالدقيق الأبيض، كل دائرة على حدة. نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق فقط. لا نترك الحبار يتقلى حتى يتحمر، بل نزيله من المقلاة إذ يستمر طهيه بحرارة الزيت الساخنة. نضعه على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



في مقلاة، نقلي القمرون مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم، الملح و الزعتر (محكوك بين اليدين). نغطي المقلاة و نترك القمرون يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق.



نفرغ بطن سمك الميرلا، ننقيها و نغسلها ثم نرشه بالملح. نزيل جلد سمك الصول و نرشها بالملح. نكسو هذه الأسماك بالدقيق الأبيض ثم نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين إلى أن تتحمر. نضعها على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصفف الأسماك المقلية في طبق مفروش بأوراق الخس و مزين بحبات من الزيتون. نقد
مرفوقة بصلصة الطماطم أو صلصة المايونيز مع قطع من الحامض.

ميرلا مقلية

- كيلو و نصف من سمك الميرلا الصغير
- ملح و إبزار
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- زلافة متوسطة من الدقيق
- زيت للقلي

الشرمولة :

- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- عصير نصف حامضة
- نصف كأس من خليط زيت المائدة و زيت الزيتون



طريقة التحضير :

نغسل الميرلا، نفرغها و نزيل الزعانف بالمقص. نشرع في قليها بالطرق التالية :

الطريقة الأولى : (ميرلا غاضبة : merlan en colère)





نُتَبِّلُ السمك بالملح و الإبزار ثم نرشه بملعقة كبيرة من عصير الحامض. لنحصل على شكل دائري نلف السمكة و نضع ذيلها في فمها. نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نزيلها و نضعها على ورق التنشيف لتتشرب الزيت ثم نصففها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

الطريقة الثانية : (ميرلا بالشرمولة)





لتحضير الشرمولة، نخلط في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.

نغمس الميرلا في الشرمولة لبضع دقائق ثم نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضعها على ورق التنشيف ثم نصففها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

الطريقة الثالثة : (ميرلا حلزونية)





نزيل الشوك للميرلا مع الاحتفاظ بالرأس. نضع السمكة على بطنها و نقسمها بالطول بمقص حتى الرأس. نرشها بالملح، الإبزار و ملعقة كبيرة من عصير الحامض.

نلف كل نصف على شكل حلزون و نمسكه بالعيدان الخشبية ثم نكسوه بالدقيق و نقليه في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضع السمك على ورق التنشيف ليتشرب الزيت ثم نصففها في طبق التقديم.

نقدم السمك مرفوقا بصلصة حسب الذوق (أنظر الصفحتين 62 و 63).

أنشوبة مخللة

- 1 كلغ من سمك الأنشوبة
- نصف لتر من زيت المائدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- نصف حامضة
- قليل من أوراق البقدونس

طريقة التحضير :

نغسل سمك الأنشوبة، نفرغه ثم نزيل له الرأس و الشوك. نصففه في علبة بلاستيكية.



نخلط الزيت مع عصير الحامض، الملح، الخل و الثوم المهروس. نصب هذا الخليط على الأنشوبة حتى نغطيها كليا. نزينه بدوائر الحامض و بضع أوراق البقدونس ثم نقفل العلبة و نحتفظ بها جانبا في الثلاجة لمدة 48 ساعة على الأقل.

نقدم الأنشوبة المخللة كمقبل كما يمكن استعمالها في عديد من السلطات و في البيتزا.



سمك بالملحة الحية

- سمكة من وزن 1 كلغ بقشرتها
- 1 كلغ من الملح الكبير
- 2 أبيض بيضتان
- 2 من أوراق اليزير (romarin)
- 2 من أوراق الحبق
- 2 من أوراق الشبت (feuilles d'aneth)

للتقديم :

- طبق أرز أو خضر مسلوقة

طريقة التحضير :

نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم نغسلها جيدا دون أن نزيل لها قشرتها (les ecailles). نخلط أبيض البيض مع الملحة الحية و نقسمها إلى نصفين.



نبسط النصف الأول فوق صفيحة فرن و نضع السمكة مع وضع أوراق اليزير، الحبق و الشبت بداخلها. نغطي السمكة بعد ذلك بالنصف الثاني من الملحة الحية و ندخل الصفيحة للفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نزيل الملحة الحية كقشرة سميكة ثم نخرج السمكة. نزيل جلدها و بسكين نزيل شريحتها العلوية بمهل. نتخلص من الشوك ثم نأخذ الشريحة الثانية. تقدم الشريحتان مرفوقتان بالأرز أو بخضر مسلوقة و محمرة في الزبدة.



سمك السردين مشوي في الفرن

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- نصف حامضة

للتقديم :
- قطع من الحامض

طريقة التحضير :

نغسل سمك السردين دون أن نزيل له القشرة، نفرغ البطن فقط.



نرش آنية فرن بالملح و نصفف فوقها السردين. نرش الملح مرة أخرى من الفوق و ندخل الآنية الفرن لمدة 20 دقيقة ثم نخرجها.

يقدم ساخنا مرفوقا بقطع الحامض.



قضبان سمك السردين

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- البصل الصغير المخلل
- الفلفل مقطع قطعا صغيرة

للتقديم :
- الفلفل المقلي
- الحامض

طريقة التحضير :



نغسل سمك السردين، نزيل له القشرة، نفرغ البطن، نزيل الرأس و الشوك و نقسم كل سمكة سردين إلى قسمين بالطول. في إناء نخلط كلا من زيت الزيتون، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.



نضع شرائح السمك في إناء، نفرغ عليه خليط الزيت و نحرك جيدا ثم نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة تقريبا. نلف كل نصف سمكة سردين على شكل دائري و نصففها في القضبان مع البصل المخلل و قطع من الفلفل ثم نشويها. نقدمها في حينها مرفوقة بالفلفل المقلي و الحامض.





سمك محشو بالفلفل

- سمكة من وزن 1 كلغ و نصف دون فتحها و إفراغها
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم

الحشوة :

- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أصفر
- حبة فلفل أخضر
- 5 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 250 غ من القمرون

الشرمولة :

- أنظر الصفحة 20

الصلصة :

- أنظر الصفحة 20

للتزيين :

- الفلفل المقلي
- بضع حبات من الزيتون الأخضر المقطع

طريقة التحضير :



نسخن الزيت في مقلاة ثم نقلي الفلفل و نقشره دون غسله. في إناء نقطع الفلفل إلى شرائط طويلة، نضيف لها مقدار ملعقتين كبيرتين من الشرمولة و نخلط. نحتفظ بها جانبا لمدة ساعة ثم نضيف قطع الزيتون الأخضر و القمرون.



نفتح ظهر السمكة، بسكين حاد، دون فكها من جهة الذيل ثم نفرغ بطنها. نزيل الشوك و الأجنحة ثم ننظفها جيدا و نملأها بالحشوة.



نخيط السمكة بخيط و إبرة.



في آنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت، نضع السمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب صلصة الطماطم على الجوانب و نزين بقطع الزيتون و شرائط من الفلفل المقلي.

سمك بالبسباس

- حبتان بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 750 غ من قطع السمك
- نصف كيلو من البسباس
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
- كأس صغير من الماء
- قليل من الزعفران

للتقديم :

- البقدونس المفروم



طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح رقيقة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار.



نضع البصل في آنية فرن ثم نصفف قطع السمك.



نقشر البسباس، نغسله و نقسمه إلى أربعة. نصففه في الجوانب مع السمك و نُتَبِّل بالملح و الإبزار.



نضع قطع الزبدة من الفوق. نخلط الماء مع الزعفران ثم نفرغ مقدار كأس صغير في الآنية. ندخلها إلى الفرن لمدة نصف ساعة.

قبل التقديم نزين هذا الطبق بالبقدونس المفروم.

بلح البحر بالطماطم

- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملح و إبزار
- ورقتان سيدنا موسى
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 5 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- كأس شاي من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير:



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا. نغسله و نضعه في آنية بها ماء مملح ليزال منه الرمل.



نغسله مرة أخرى و نضعه في كاسرول ثم نضيف له البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء. نترك البلح يغلي لمدة 10 دقائق حتى يتفتح. نصفيه و نفصل اللحم عن الصدف.



في طنجرة، نحمر الثوم المهروس مع زيت الزيتون. نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك قليلا مع إضافة الملح و الإبزار ثم نترك الطماطم تتبخر قليلا. نخلط مركز الطماطم مع الماء و نصبه في الطنجرة ثم نحرك و نرش البقدونس المفروم.



نضيف بلح البحر المقشر ثم نغطي الطنجرة و نتركها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريبا.
يقدم ساخنا كمقبل.



صلصة المايونيز



المقادير :

- بيضتان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير من الزيت

(نجاح هذه الصلصة رهين درجة حرارة البيض. يجب ن تعادل درجة حرارة الزيت. ذلك يستحسن إخراج بيض من الثلاجة على الأقل ساعة قبل الإستعمال)

طريقة التحضير :

طحانة كهربائية، فق البيض مع الملح، خل و ملعقة كبيرة من زيت لمدة دقيقة. بعد ذلك سيف الزيت بالتدريج مع ستمرار في الخفق إلى أن قد الصلصة. تفظ بصلصة المايونيز علبة محكمة الإغلاق نضعها في الثلاجة إلى ن استعمالها.



صلصة البيض



المقادير :

- أصفر بيضة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- كأس كبير من الزيت
- ملعقة صغيرة من الماء الساخن

طريقة التحضير :

بالطراب اليدوي نخفق جيدا أصفر البيض مع الثوم المفروم، الملح، الإبزار، عصير الحامض و ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف باقي الزيت تدريجيا حتى تعقد الصلصة ثم نصب الماء و نخلط جيدا. نقدم هذه الصلصة مع طبق من السمك.



صلصة الطرطار

المقادير :

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل
- 4 حبات من الخيار الصغير المخلل و المحكوك
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير :

نخلط صلصة المايونيز مع الخردل، الخيار المحكوك و البقدونس المفروم ثم نقدم الصلصة مع أسماك مقلية أو مشوية.



صلصة الأفوكا



المقادير :

- حبة أفوكا مقشرة و مقطعة
- حبة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقتان صغيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملح
- قليل من الصلصة الحارة

طريقة التحضير :

نطحن في طحانة كهربائية كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة حتى تتجانس جميع العناصر ثم نقدم هذه الصلصة مع الأسماك المقلية أو سلطة بالسمك.



صلصة الثوم

المقادير :

- زلافة صغيرة من المايونيز
- فصان ثوم مهروسان
- قليل من الهريسة



طريقة التحضير :

في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، الثوم و الهريسة. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نقدمها.



صلصة أندلسية

المقادير :

- زلافة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- قليل من الهريسة



طريقة التحضير :

في إناء صغير، نخلط جيدا كلا من المايونيز، صلصة الطماطم الحلوة، الفلفل المطحون و الهريسة ثم نقدم هذه الصلصة حسب الذوق مع أطباق السمك.

الفهرس

ستجدون في هذا الكتاب





أحضر مع شميشة

المورقات



أحضر مع شميشة

المورقات

انطلاقا من ورقة بسطيلة أو ورقة الرغايف يمكننا
تحضير مورقات محشوة حسب الرغبة والذوق. فمن الطبق الأولي
إلى الديسير، المورقات تشكل شهيوة لذيذة للتغيير والتنويع
في وصفاتنا اليومية. بريوات بالدجاج واللوز، أصابع محشوة بالكفتة
أو القمرون، بريوات بالمخ، بسطيلات بفواكه البحر، بسطيلات صغيرة
بكفتة الديك الرومي(بيبي)، محنشة بالكفتة، بسطيلة
بالفواكه الطرية، بسطيلة بالكريمة...
أعطو الفرصة لخيالكم في ابتكار حشوة للمورقات.
فقرمشتها تعطيها نكهة خاصة.

20DH

Hélios Édition









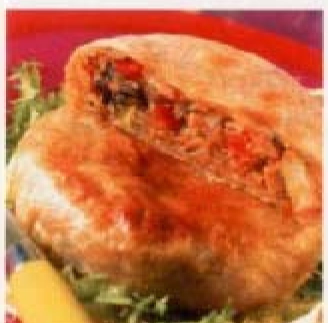


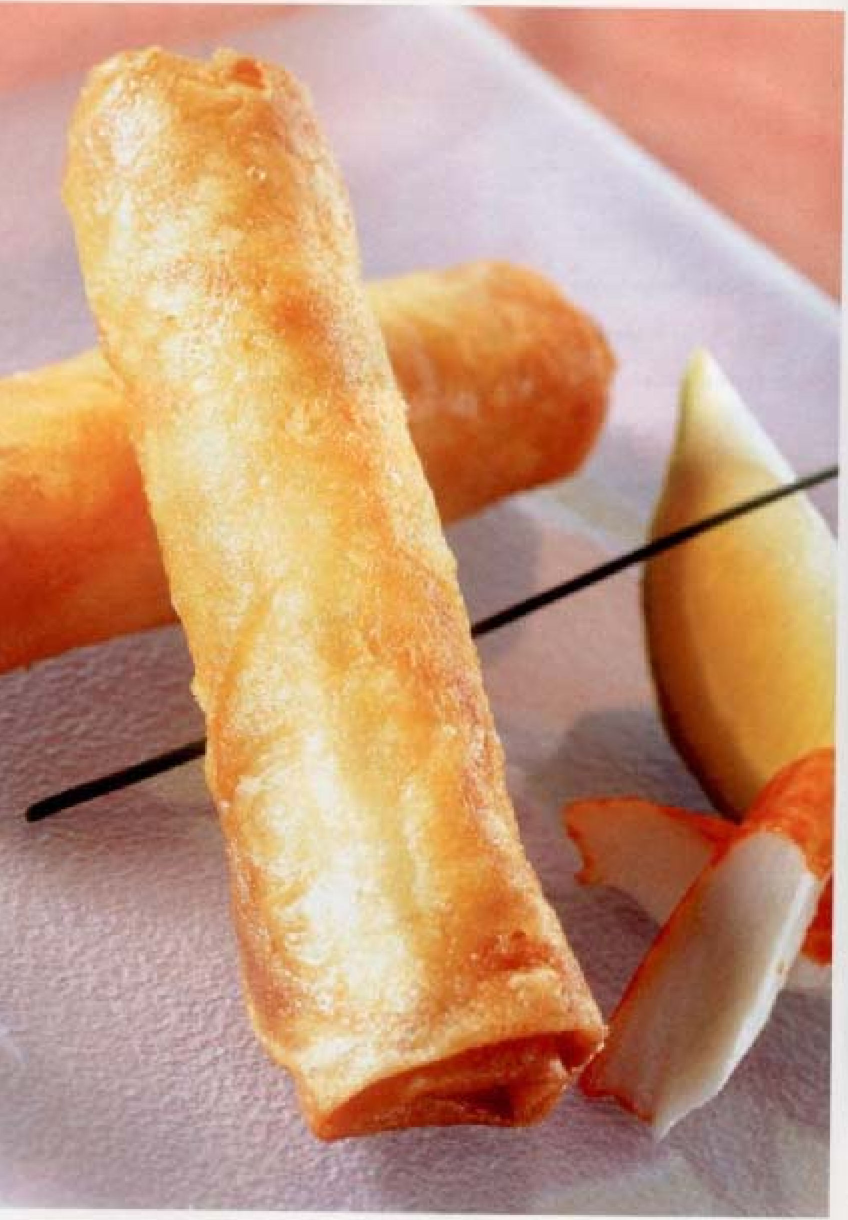












أصابع بالسوريمي

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 سل عجين سائل

مقادير الحشوة:

80 غ ملفوف أخضر (كروم) مقطع شرائح رقيقة
حبة كراث مفرومة
100 غ صوجا طرية
فص ثوم مفروم
5 سل زيت
20 غ زبدة
10 قطع سوريمي
2 حبات جزر محكوكة
2 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا
ملعقة كبيرة جلجلان
ملح، إبزار

حمام زيت للقلي

طريقة التحضير:

في مقلاة كبيرة يسخن الزيت والزبدة ويشحر فيهما الثوم، الكراث، الملفوف والصوجا لمدة 10 دقائق ثم يفرغ الكل في إناء.

يضاف إليهم السوريمي مقطع دوائر، الجزر المحكوك، صلصة الصوجا، الجلجلان، البقدونس والتوابل ثم يمزج الكل.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60)، يلصق بالعجين السائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلى الأصابع المحشوة في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق النشاف.

تقدم الأصابع المحشوة بالسوريمي مرفوقة بشرائح الليمون الحامض.

نصيحة:

السوريمي هو عبارة عن هبرة السمك الأبيض منسمة بنكهة السلطعون أو سرطان البحر ومحضرة على شكل أصابع، تباع جاهزة في المحلات التجارية الكبرى.

يمكن في حالة عدم توفر السوريمي تعويضه بشرائح سمك أبيض مبخرة.

أصابع بالطون

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجين سائل

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

200 غ طون معلب

2 حبات قرع محكوكة

2 حبات جزر محكوكة

100 غ فطر مقطع قطع رقيقة

حبة بصل مفرومة

50 غ زيتون أخضر بدون نوى مقطع

5 سل زيت المائدة

2 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة هريسة

1/2 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

في مقلاة يصب الزيت ويشحر البصل حتى يصبح لونه شفافا. يضاف إليه القرع، الجزر والفطر ويترك الكل ينضج لمدة 5 دقائق مع التحريك.

تزال المقلاة من فوق النار وتوضع الخضر في إناء، يضاف إليها الطون، الزيتون الأخضر، البقدونس، الهريسة والملح ويمزج الخليط جيدا.

تقطع ورقة البسطيلة شرائط متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60). يلصق بالعجين السائل، يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر الأصابع.





أصابع بالدجاج

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 سل عجين سائل
25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

حبة كراث مقطعة شرائح رقيقة
فص ثوم مفروم
1 أبيض الدجاج (صدر) مشوي ومقطع على الطول
100 غ ملفوف أخضر (كروم) مقطعا رقيقا
ملعقة كبيرة ثوم قصبي مفروم
20 غ شعرية صينية
ملعقة كبيرة زيت المائدة
2 ملاعق كبيرة خل
ملعقة كبيرة سكر سنيدة
ملعقة كبيرة جلجلان محمر
2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا
ملح، إبزار

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلى لمدة 5 دقائق، تصفى وتقطع. في مقلاة يسخن الزيت ويشحر الثوم والكراث إلى أن يصبح لونهما شفافا.

في كصرولة يصب الخل يضاف إليه السكر والملفوف مقطع ويترك فوق النار لمدة 5 دقائق مع التحريك.

في إناء يوضع أبيض الدجاج المشوي، يضاف إليه الثوم، الكراث، الملفوف، الجلجلان، الشعرية، الثوم القصبي، صلصة الصوجا والتوابل ثم يخلط الكل جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط، يلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60). يلصق بالعجين السائل. يدهن الأصبع المحشو بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر أصابع الدجاج.

تقدم أصابع الدجاج فوق فراش من السلاطة مرفوقة بصلصة الصوجا وصلصة الفلفل الحار.

أصابع بالقمرون والخضر

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 سل عجين سائل
25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

2 حبات جزر محكوكة
80 غ ملفوف أخضر (كروم) مقطعا رقيقا
حبة بصل مفرومة
50 غ فطر طري مقطع شرائح رقيقة
ملعقة صغيرة سكينجبير طري محكوك
300 غ قمرون مقشر
2 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا
3 ملاعق كبيرة زيت المائدة
20 غ زبدة
30 غ كاوكاو محمص مقشر ومهرمش
ملح، إبزار

طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل إلى أن يصبح لونه شفافا. يضاف إليه الفطر وسكينجبير ثم يترك الكل فوق النار لمدة 5 دقائق.

يضاف الجزر، الملفوف، صلصة الصوجا والتوابل إلى خليط البصل والفطر مع التحريك لمدة 10 دقائق.

في مقلاة أخرى يشحر القمرون مع الزبدة فوق نار قوية لمدة 5 دقائق. في إناء، تمزج الخضر مع القمرون، كاوكاو والبقدونس.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط. يلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60). يلصق بالعجين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر الأصابع.

تقدم أصابع القمرون فوق فراش من السلاطة مرفوقة بصلصة الصوجا.





أصابع بالبصل والدجاج

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجين سائل

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

500 غ أبيض الدجاج

4 حبات بصل مفرومة

6 ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة

سكينجبير

1/2 ملعقة صغيرة

إبزار

ملعقة صغيرة ملح

1/2 ملعقة صغيرة

زعفران

5 سل زيت المائدة

طريقة التحضير:

يقطع أبيض الدجاج قطعا صغيرة توضع في إناء.

تضاف إليها التوابل وبصلة مفرومة، تغطى وتترك لمدة ساعتان في الثلاجة.

في مقلاة يشحر البصل المتبقي مع الزيت إلى أن يصبح شفافا. يضاف إليه الدجاج المرقد مع التوابل.

تغطى المقلاة ويترك الكل ينضج على نار خفيفة حتى يتبخر ماء البصل والدجاج.

5 دقائق قبل إزالة المقلاة من فوق النار يضاف البقدونس. تترك الحشوة تبرد.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60)، يلصق بالعجين السائل.

تدهن الأصابع المحشوة بالزبدة، تصفف فوق صينية مغطاة بورق السيلفيريزي وتدخل لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

تقدم الأصابع المحشوة بالدجاج والبصل ساخنة.

أصابع بالقمرون

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجين سائل

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

50 غ شعرية صينية

500 غ قمرون مقشر

حبة بصل مفرومة

فص ثوم مفروم

3 ملاعق كبيرة بقدونس

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو

5 سل عصير ليمون حامض

10 سل زيت الزيتون

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلى لمدة 5 دقائق ثم تصفى.

في مقلاة يسخن زيت الزيتون ويشحر فيه البصل والثوم لمدة 5 دقائق. يضاف القمرون مقشرا ويترك فوق نار قوية لمدة 4 دقائق.

في إناء يوضع القمرون. تضاف إليه الشعرية الصينية، التوابل، عصير الليمون الحامض والبقدونس.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط. يلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60). يلصق بالعجين السائل. يدهن الأصبع المحشو بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

نصيحتي:

يمكن تقديم هذه الأصابع مرفوقة بأوراق الخس، القزبر والنعناع كما يمكن تزيينها بقطع من الليمون الحامض والخيار المخلل.





أصابع بالكفتة والقمرون

مقادير الورقة:

- 250 غ ورقة بسطيلة
- 10 سل عجين سائل

مقادير الحشوة:

- 50 غ شعرية صينية
- 250 غ قمروت مقشر
- 250 غ كفتة
- فص ثوم مفروم
- حبة بصل مفرومة
- حبة جزر محكوكة
- 3 ملاعق كبيرة بقدونس
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة كموت
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 6 سل زيت الزيتوت
- حمام زيت للقلي

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلى لمدة 5 دقائق ثم تصفى.

في مقلاة يسخن قليل من زيت الزيتون ويشحر البصل والثوم لمدة 5 دقائق، يضاف إليهم القمروت ويترك لينضج فوق نار قوية لمدة 5 دقائق.

في مقلاة أخرى يسخن ما تبقى من زيت الزيتون وتشحر فيه الكفتة مفتتة.

في إناء، يوضع القمروت، الكفتة، الشعرية الصينية، الجزر، البقدونس والتوابل ويمزج الكل جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60)، يلصق بالعجين السائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلى الأصابع المحشوة في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق النشاف.

تقدم أصابع الكفتة والقمروت مرفوقة بالأرز المبخر، صلصة الصوجا والصلصة الحارة.

أصابع بالصوجا والقمرون

مقادير الورقة:

16 ورقة أرز

مقادير الحشوة:

حبة بصل مفرومة

2 سم سكينجبير طري محكوك

10 سل زيت المائدة

2 حبات جزر محكوك

80 غ ملفوف أخضر (كروم) مقطعا رقيقا

200 غ قمرون مقشر

50 غ شعرية صينية

150 غ صوجا طرية

2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا

2 ملاعق كبيرة قزبر مفروم

ملح

إبزار

طريقة التحضير:

في مقلاة فوق النار يصب الزيت ويشحر فيه البصل والسكينجبير لمدة 5 دقائق. يضاف الملفوف مقطعا والصوجا الطرية مع التحريك لمدة 5 دقائق.

ينقع القمرون في الماء المغلى لمدة 3 دقائق. يصفى ويقطع قطعا صغيرة. في نفس الماء، تنقع الشعرية الصينية لمدة 5 دقائق ثم تصفى.

في إناء تمزج الخضر مع الشعرية، القمرون، التوابل، صلصة الصوجا والقزبر الطري المفروم.

تنقع ورقة الأرز في الماء الدافئ، تزال برفق ثم تبسط فوق طاولة مبللة. يوضع فوق طرف الورقة قليل من الحشوة ثم تلف على شكل أصبع.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقدم الأصابع المحشوة مرفوقة بصلصة الصوجا وأوراق الخص.

نصيحتي:

يمكن طهي الأصابع المحشوة في كسكاس على البخار لمدة 10 دقائق إذا أردنا تقديمها ساخنة.





بريوات بالدجاج واللوز

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 مل عجين سائل
25 غ زبدة مذوبة

مقادير الدجاج:

300 غ أبيض الدجاج (صدر) مفروم
حبة بصل مفرومة
20 غ زبدة
قبضة رأس الحانوت
1/4 ملعقة صغيرة إبزار
1/2 ملعقة صغير سكينجبير
ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة كبيرة ماء الزهر
1/2 ملعقة صغيرة ملح
2 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم

مقادير اللوز:

100 غ لوز مسلوق، مقشر ومحمر
50 غ سكر الصقيل
1/4 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة

طريقة التحضير:

في مقلاة تذوب الزبدة ويشحر البصل لمدة 5 دقائق، تضاف إليه كفتة الدجاج مفتتة والتوابل ويترك الكل لمدة 10 دقائق.

يخلط اللوز مع السكر والمسكة الحرة ثم يطحن الكل جيدا.

يضاف عجين اللوز، ماء الزهر والبقدونس إلى خليط الدجاج ويمزج الكل جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطي ص 61)، يلصق بالعجين السائل، يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البريوات.

نصيحتي:

يمكن تقديم البريوات مزينة بالسكر الصقيل والقرفة.
أنظر طريقة تحضير رأس الحانوت في آخر الكتاب.

بريوات بالفولاة

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجين سائل

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

4 فولات غنمي مقشرة ومقطعة

2 حبات بصل مفرومة

حزمة صغيرة بقدونس مفرومة

ملعقة صغيرة سمن بلدي

ملعقة كبيرة زيت المائدة

ملعقة صغيرة سكينجبير

1/4 ملعقة صغيرة قرفة

1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق

2 بيضات

ملح، إبزار

طريقة التحضير:

في إناء، توضع الفولاة مقطعة يضاف إليها البصل، نصف كمية البقدونس، السمن البلدي والتوابل، يخلط الكل برفق ويحتفظ به جانبا لمدة ساعة.

في مقلاة يسخن الزيت تضاف إليه الفولاة وتترك لتنضج لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر السائل.

يطرب البيض ويضاف إلى الفولاة ثم يترك فوق نار خفيفة حتى ينضج البيض.

يزال الخليط من فوق النار ويضاف إليه ما تبقى من البقدونس.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطي ص 61). يلصق بالعجين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البريوات.





بريوات بالجبن

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 مل عجين سائل

مقادير الحشوة:

5 مل زيت الزيتون
3 حبات قرع محكوك
فص ثوم مفروم
قليل من الزعتر مدقوق
3 بيضات
4 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
1/2 ملعقة صغيرة إبزار أو فلفل أحمر حار
قبصة ملح
500 غ جبن أبيض
ملعقة كبيرة عسل
حمام زيت للقلي

طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر الثوم، يضاف إليه القرع مع التحريك إلى أن يتبخر ماؤه كليا. يفرغ الخليط في إناء، ويضاف إليه الجبن، التوابل، العسل، الزعتر، البيض والبقدونس ثم يمزج الكل جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطي ص 61). يلصق بالعجين السائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلى البريوات في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى ثم توضع فوق الورق النشاف.

تقدم بريوات الجبن فوق فراش من الخص.

نصيحتي:

يمكن دهن البريوات بقليل من الزبدة وإدخالها لتنضج في فرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر.

قبل إستعمال الجبن ينصح بوضعه في ثوب نظيف وعصره لأزالة فائض الماء، حتى لا تتمزق ورقة البسطيلة.

يستعمل العسل في هذه الوصفة لكي يخفف من حموضة الجبن.

بريوات بالمخ

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة
10 سل عجين سائل
25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

2 مخ غنمي
2 ملاعق كبيرة خل
2 حبات بطاطس مسلوقة ومطحونة
2 حبات طماطم بدون بذور ومحكوكة
3 ملاعق كبيرة قزبر مفروم
3 فصوص ثوم مدقوق
ملعقة صغيرة كمون
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
ملعقة صغيرة ملح
4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
2 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض
2 بيضات

طريقة التحضير:

في كصرولة يسلق المخ في الماء المغلى مع 2 ملاعق كبيرة خل لمدة 5 دقائق، يصفى المخ وتزال له القشرة والعروق ثم يقطع.

في إناء، تمزج التوابل مع الثوم، القزبر والزيت للحصول على شرمولة. يرقد المخ في الشرمولة لمدة نصف ساعة.

في مقلاة فوق نار خفيفة توضع الطماطم مع التحريك إلى أن يتبخر ماؤها، يضاف إليها المخ والشرمولة حتى ينضج ويسقى بعصير الليمون الحامض.

في إناء، يفقس البيض يضاف إليه عجين البطاطس والمخ مع الصلصة، يمزج الكل للحصول على حشوة مندمجة.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطي ص 61)، يلصق بالعجين السائل، يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة متوسطة حتى تتحمر البريوات.

تقدم البريوات مزينة بشرائح الليمون الحامض.





بسطيلة بالكريمة

مقادير الورقة:

12 ورقة بسطيلة
25 غ زبدة مذوبة

مقادير الكريمة:

1/2 لتر حليب
1/4 كأس صغير ماء الزهر
عود قرفة
3 أصفر البيض
ملعقة كبيرة نشا
60 غ سكر سنيدة
20 غ زبدة

مقادير اللوز:

250 غ لوز مسلوق، مقشر ومحمر
100 غ سكر سنيدة
1/4 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
ملعقة كبيرة ماء الزهر
ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

طريقة التحضير:

في كصرولة يغلى الحليب مع نصف كمية السكر، ماء الزهر وعود القرفة. في إناء، يطرب أصفر البيض مع ما تبقى من السكر ثم يضاف إليه النشا.

يضاف الحليب ساخنا على خليط البيض مع التحريك حتى تندمج العناصر. يفرغ الخليط في كصرولة ويوضع فوق النار مع التحريك للحصول على كريمة ثقيلة.

ترفع الكريمة من فوق النار وتضاف إليها الزبدة، يحرك الخليط بملعقة خشبية حتى تندمج الزبدة مع الكريمة. تفرغ الكريمة في سلطانية، تغطى بالبلاستيك الغذائي وتوضع في الثلاجة. تدهن ورقة البسطيلة بالزبدة وتغطى بأخرى للحصول على 6 أوراق بسطيلة مزدوجة. تصفف في صينية ثم تدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 10 دقائق حتى تتحمر.

يهرمش اللوز، يوضع في إناء، ويضاف إليه السكر، المسكة الحرة، ماء الزهر والقرفة ويخلط الكل جيدا.

مباشرة قبل التقديم، توضع ورقة بسطيلة محمرة في طبق، تدهن بطبقة من الكريمة، ترش بقليل من اللوز وتغطى بورقة بسطيلة ثانية. تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تزين آخر ورقة باللوز.

بسطيلة بالسمك والقشدة

مقادير الورقة:

500 غ ورقة بسطيلة

1 أصفر بيضة

50 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

1 كلغ شرائح سمك الموسطيل (أو سمك أبيض)

500 غ قمرون مقشر

50 غ زبدة

2 فصوص ثوم مفروم

حبة بصل مفرومة

4 ملاعق كبيرة قزبر مفروم

100 غ شعرية صينية

20 سل قشدة طرية

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

50 غ جبن محكوك

للتزيين:

6 حبات قمرون

6 شرائح الليمون الحامض

50 غ جبن أحمر محكوك

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق حتى تنتفخ ثم تصفى وتقطع. في مقلاة فوق نار قوية تسخن نصف كمية الزبدة ويشحر فيها القمرون لمدة 4 دقائق ثم يفرغ في إناء. تقطع شرائح السمك وتشحر فيما تبقى من الزبدة لمدة 10 دقائق. يضاف السمك إلى القمرون ويصفيا من الماء الذي افرزاه.

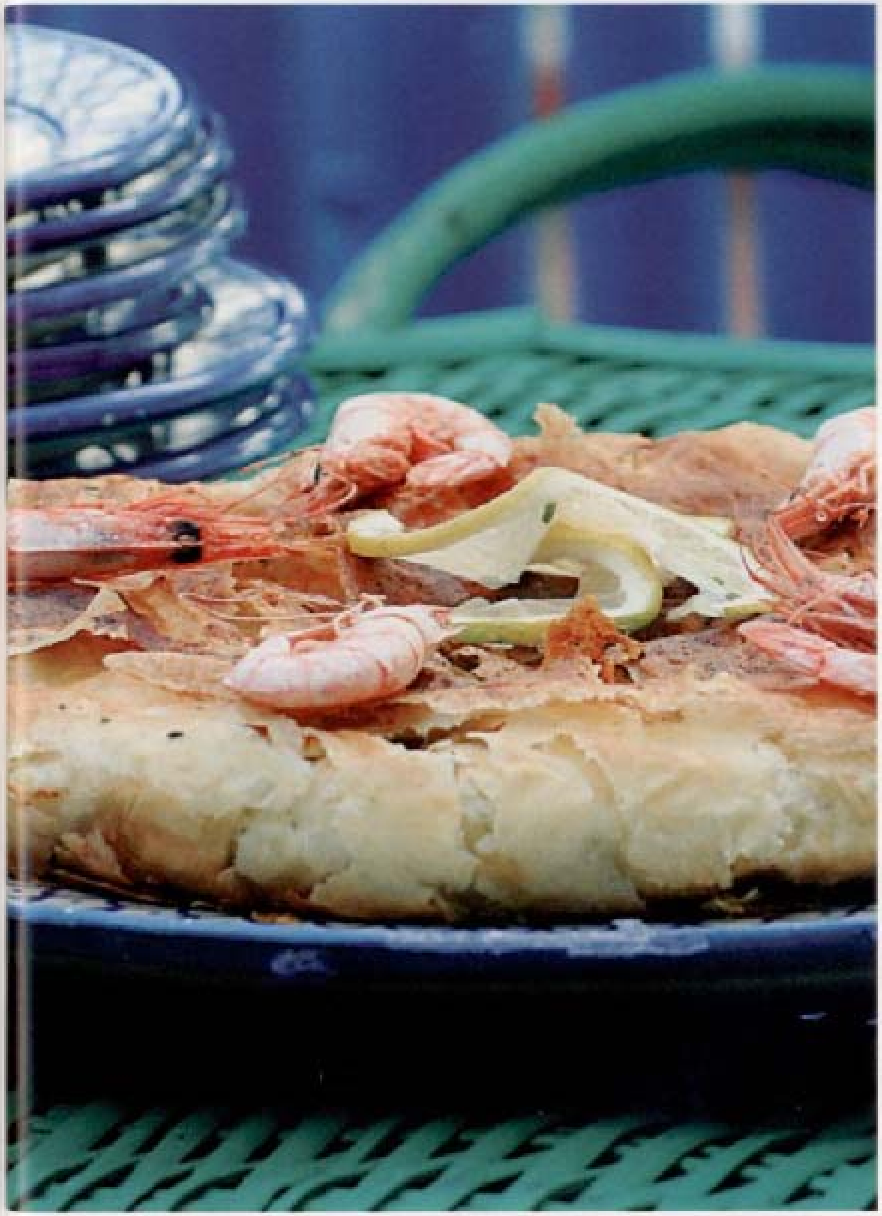
في مقلاة يصب ماء السمك والقمرون يضاف اليه الثوم والبصل ويتركا فوق النار مع التحريك إلى أن ينضجا. تضاف القشدة الطرية والتوابل. وبعد الغليان ترفع المقلاة من فوق النار ويضاف الجبن المحكوك.

تفرغ القشدة المتبلة بالبصل، الجبن والثوم فوق السمك والقمرون. يضاف إليهم القزبر والشعرية الصينية ويمزج الكل جيدا.

يدهن قالب كبير بالزبدة. تصفف أوراق البسطيلة في القالب ثم توضع ورقة في القعر تدهن بقليل من الزبدة، وتملأ بحشوة السمك ثم تجمع حواشي الأوراق نحو الوسط حتى تغطي الحشوة وتلصق بأصفر بيضة وتغطى بورقة بسطيلة (أنظر طريقة طي البسطيلة ص 62).

تدهن البسطيلة بالزبدة وتدخل لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

تخرج البسطيلة من الفرن تزين بالجبن المحكوك، القمرن وشرائح الليمون الحامض.





بسيطلات صغيرة بفواكه البحر

مقادير الورقة:

500 غ ورقة بسطيلة

100 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

300 غ قمروت مقشر

250 غ سمك أبيض مقطع مكعبات كبيرة

300 غ كلمار مقطع مكعبات

250 غ شعرية صينية

80 غ زيتون أخضر مقطع قطعا صغيرة

250 غ فطر معلب مقطع قطعا صغيرة

4 حبات فطر أسود يابس

1/2 ليمونة حامضة مرقدة مقطعة مكعبات

فص ثوم مفروم

حبة بصل محكوكة

4 ملاعق كبيرة قزبر مفروم

10 سل زيت الزيتون

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1/2 ملعقة صغيرة إبزار

1/4 ملعقة صغيرة فلفل حار

للتزيين:

أوراق الخص

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية والفطر الأسود اليابس في الماء المغلى لمدة 5 دقائق ويصفى الكل ويقطع الفطر الأسود إلى قطع صغيرة.

في مقلاة فوق نار قوية يشحر القمروت والكلمار في قليل من زيت الزيتون لمدة 5 دقائق.

في مقلاة أخرى تشحر مكعبات السمك، الثوم والبصل مع قليل من الزيت لمدة 8 دقائق.

في إناء، تخلط فواكه البحر، السمك، الشعرية الصينية، الفطر، التوابل وباقي المقادير ثم يمزج الكل جيدا.

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة، توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة، تغطى بورقة أخرى وتملأ بالحشوة. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطى الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.

تقدم البسطيلات فوق فراش من الخص.

بسطيلات صغيرة بالخضر

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

250 غ جزر

250 غ لفت

250 غ قرع أخضر

250 غ ملفوف أخضر (كروم)

نصف حبة فلفل أخضر

2 فصوص ثوم مفروم

حزمة بقدونس مفرومة

10 سل زيت الزيتون

80 غ شعرية صينية

4 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا

4 ملاعق كبيرة صلصة المحار

طريقة التحضير:

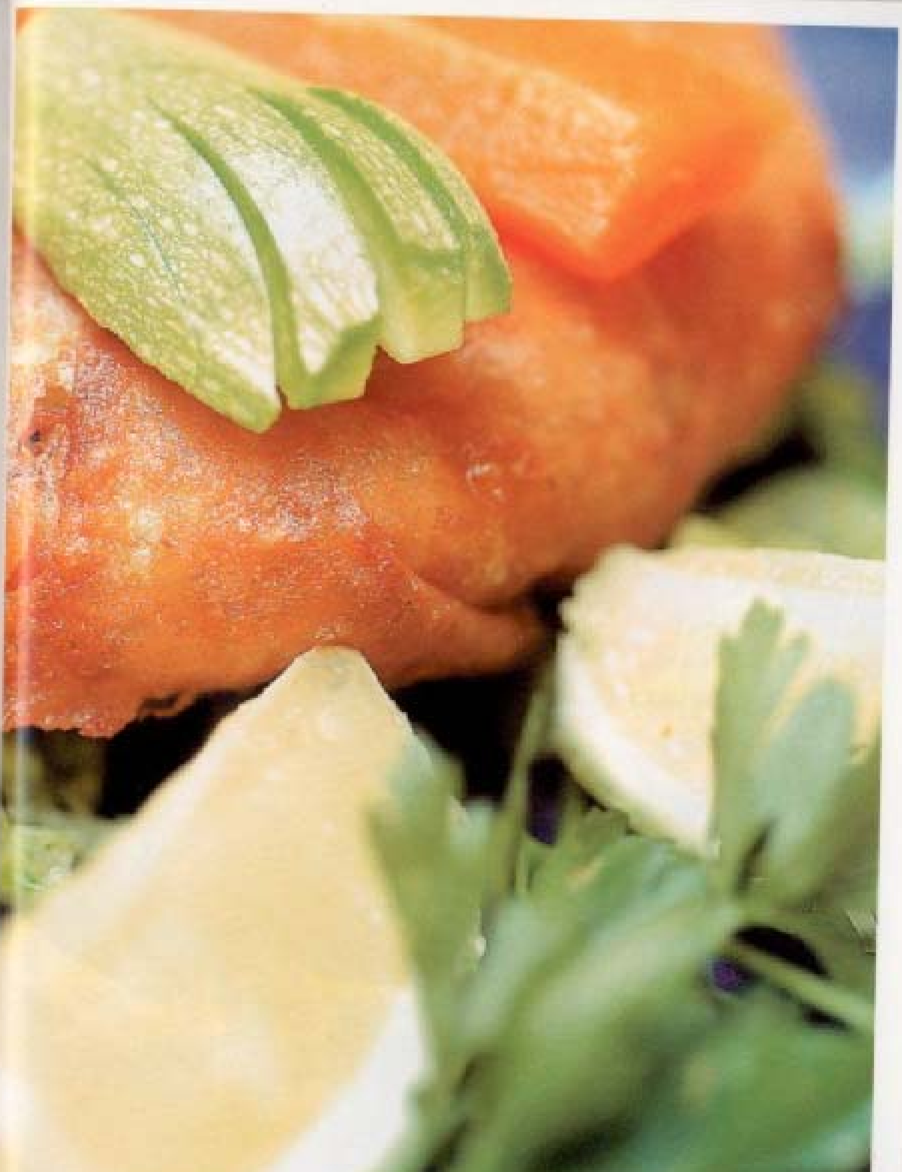
تغسل الخضر، تقشر وتقطع شرائح رقيقة على الطول (جولييت). تنقع الشعرية الصينية في ماء مغلى لمدة 5 دقائق وتصفى.

في مقلاة يسخن زيت الزيتون وتشحر الخضر مع الثوم لمدة 10 دقائق. تضاف إليهم الشعرية، التوابل، البقدونس، صلصة المحار وصلصة الصوجا.

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة، توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة، تغطى بورقة أخرى وتملأ بالحشوة. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطى الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.





بسيطلات صغيرة بكفتة الديك الرومي

مقادير الورقة:

700 غ ورقة بسطيلة

100 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

حبة بصل مفروم

5 سل زيت المائدة

500 غ كفتة ديك رومي (بيبي)

300 غ جزر محكوك

100 غ شعرية صينية

4 حبات فطر أسود

2 فصوص ثوم مفروم

80 غ زيتون أخضر مقطع قطعا صغيرة

4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا

قشرة نصف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة

1/2 ملعقة صغيرة إبزار

1/2 ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة هريسة

طريقة التحضير:

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلى لمدة 5 دقائق وتصفى. ينقع الفطر الأسود في الماء لمدة 10 دقائق، يصفى ويقطع. في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل والثوم إلى أن يصبح لونهما شفافا. تضاف إليهما كفتة الديك الرومي والجزر المحكوك ويترك الكل ينضج لمدة 10 دقائق.

في إناء يوضع خليط الكفتة والجزر، تضاف إليه الشعرية، الفطر وباقي العناصر ثم يمزج الكل برفق. يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة، توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة، تغطى بورقة أخرى وتملأ بالخليط. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.

نصيحتي:

تقدم البسطيلات مزينة بشرائح الليمون الحامض والطماطم، كما يمكن تقديمها مزينة بالجبن المحكوك. يرش الجبن المحكوك فوق البسطيلات مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

بسطيلات بالفواكه الطرية

مقادير الورقة:

250 غ ورق بسطيلة

50 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

250 غ خوخ

250 غ برقوق

250 غ تفاح

250 غ إجاص

عصير ليمونة حامضة

20 سل قشدة طرية باردة

40 غ سكر صقيل

3 ملاعق كبيرة ماء الزهر

للتزيين:

250 غ توت

عصير الكيوي

طريقة التحضير:

تغسل الفواكه وتقطع نصف دوائر رقيقة.

في إناء، يوضع التفاح، الإجاص والخوخ ويسقى الكل بعصير الليمون الحامض حتى لا يصبح لونهم أسودا.

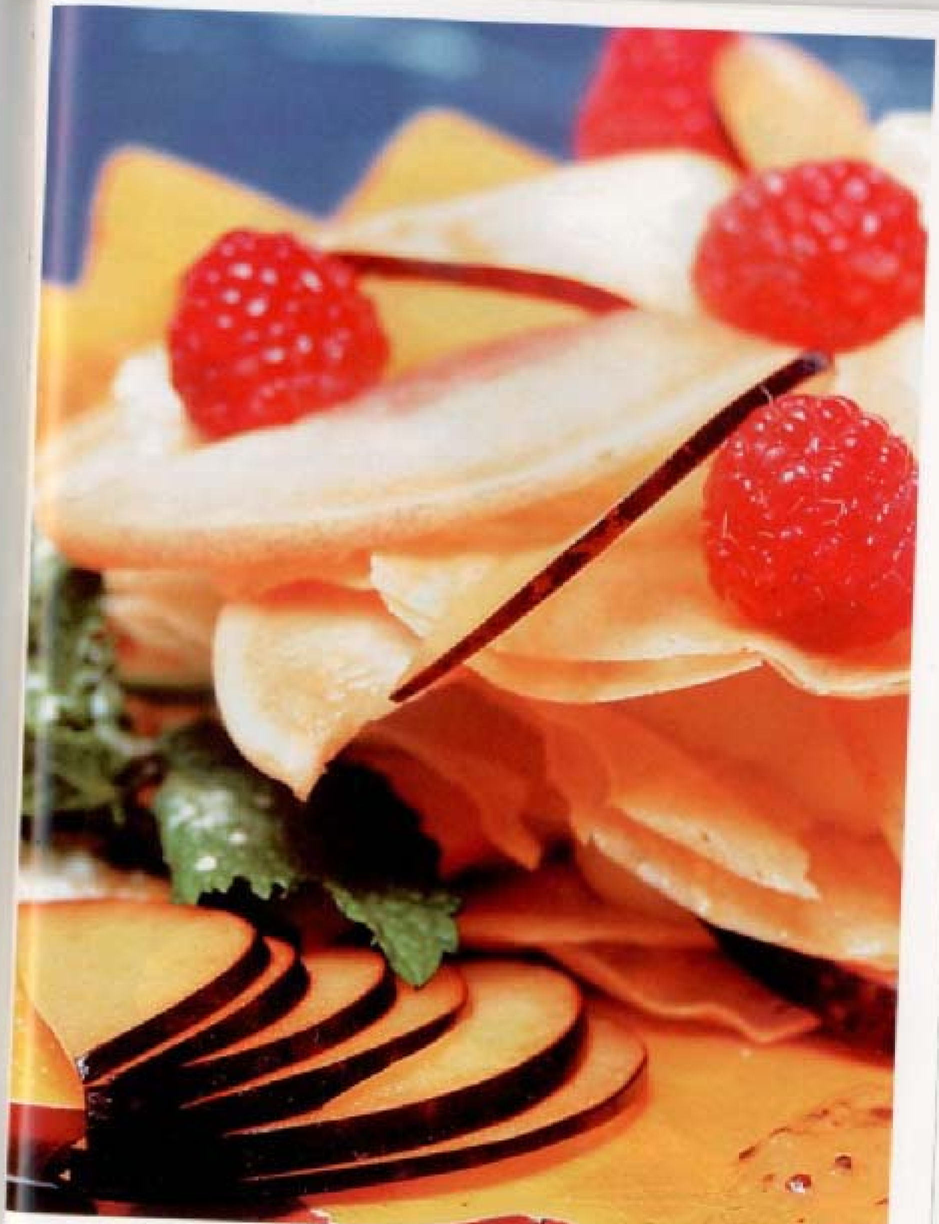
تقطع أوراق البسطيلة بواسطة قطاعة حلوى قطرها 10 سم.

تدهن الأوراق بالزبدة وتدخل لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

في إناء، تطرب القشدة الطرية مع السكر الصقيل للحصول على كريمة شانتيي، تنسم بماء الزهر.

في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة، تدهن بقليل من كريمة شانتيي، تصفف فوقها قطع الفواكه وتغطى بورقة بسطيلة ثانية تزين بدورها بشرائح الفواكه على شكل وردة. تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

عند التقديم تزين البسطيلات بالتوت وعصير الكيوي.





بسطيلات صغيرة بالجبن والفواكه الجافة

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة متوسطة الحجم

10 سل عجين سائل

100 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

400 غ جبن أبيض

100 غ زبيب

250 غ لوز مسلوق ومقشر

100 غ كركاع محمر

150 غ تمر

قبصة قرنفل

قبصة كوزة محكوكة

قبصة قرفة

قبصة مسكة حرة

100 غ سكر سنيدة

للتزيين:

سكر صقيل

طريقة التحضير:

في إناء، يوضع الجبن تضاف إليه التوابل، الزبيب والتمر مقطعان قطعا صغيرة.

يفرمش اللوز والكركاع مع السكر السنيدة ويضاف الكل إلى خليط الجبن.

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة. تغطى بورقة أخرى وتملأ بحشوة الجبن والفواكه الجافة. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطى الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.

تقدم البسطيلات مزينة بالسكر الصقيل.

بسطيلة بالفواكه وأملو

مقادير الورقة:

12 ورقة بسطيلة من حجم متوسط

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

حبة إجاص

حبة تفاح

حبة موز

عصير نصف ليمونة حامضة

50 غ أملو

20 غ زبدة

50 غ عسل

للتزيين:

100 غ تين طري

سكر الصقيل

طريقة التحضير:

تدهن ورقة البسطيلة بالزبدة وتغطى بأخرى للحصول على 6 أوراق بسطيلة مزدوجة. تصفف في صينية ثم تدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 10 دقائق حتى تتحمر.

تغسل الفواكه، تقشر وتقطع شرائح ثم تسقى بعصير الليمون الحامض.

في مقلاة فوق نار خفيفة تذوب الزبدة والعسل وتضاف إليهما شرائح الفواكه مع التحريك برفق لمدة 5 دقائق حتى تتعسل. قبل رفع الكصرولة من فوق النار يضاف أملو ويمزج مع الفواكه.

في طبق التقديم توضع ورقة البسطيلة، يوضع فوقها قليل من خليط الفواكه وتغطى بورقة بسطيلة ثانية. تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تزين البسطيلة بالسكر الصقيل وقطع التين الطري.

نصيحتي:

لتحضير أملو يرش اللوز المحمر بقليل من الملح، يوضع في رحى خاصة وأثناء طحنه يصب عليه زيت أركان لتخفيف عجينة اللوز التي تمزج مع قليل من العسل الطبيعي قبل تقديمه مع الخبز وجميع أنواع الفطائر.

أصل أملو من منطقة سوس جنوب المغرب.

بسطيلات صغيرة معمرة باللوز

مقادير الورقة:

500 غ ورقة بسطيلة صغيرة الحجم

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

1 كلغ لوز مسلوق، مقشر ومحمر

500 غ سكر سنيدة

8 سل ماء الزهر

50 غ زبدة مذوبة

ملعقة صغيرة قرفة

1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة

قبصة ملح

للتزيين:

100 غ سكر صقيل

طريقة التحضير:

في إناء، يخلط جيدا اللوز، السكر والتوابل ثم يطحن في طحانة يدوية للحصول على خليط أملس. يعجن خليط اللوز جيدا بماء الزهر والزبدة ويحتفظ به جانبا.

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة، توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة، تغطى بورقة أخرى وتملأ بحشوة اللوز. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطى الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.

تخرج الصينية من الفرن وتزين البسطيلات بالسكر الصقيل قبل التقديم.

نصيحتي:

يمكن تقديم البسطيلات مسقية بالعسل الدافئ المنسم بماء الزهر والمسكة الحرة ومزينة باللوز مقشر، محمر ومفرمش.



رغايف معمرة بالسبانخ

المقادير

600 غ عجين الرغايف

مقادير التوريق :

10 سل زيت

100 غ زبدة مذوبة

1 كيس خميرة كيماوية

مقادير الحشوة

3 حزمات سبانخ

100 غ فطر طري مقطع شرائح رقيقة

1 فص ثوم

4 ملاعق قزبر مفروم

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

30 غ زبدة

طريقة التحضير

تفرز حزمات السبانخ، تغسل، تصفى من الماء، وتقطع. في مقلاة تذوب الزبدة ويشحر الفطر الطري فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إليه السبانخ، الثوم، القزبر والتوابل، يخلط الكل جيدا ويترك فوق النار حتى يتشرب الماء. تزال المقلاة من فوق النار وتترك الحشوة جانبا حتى تبرد.

في سلطانية (زلافة) تمزج الزبدة مع الزيت والخميرة الكيماوية.

يقسم عجين الرغايف إلى أربع كويرات، تدهن جيدا بخليط الزيت والزبدة وتمدد كل كرة بالمدلك حتى يصبح سمك الورقة 3 مم. تقطع كل ورقة على شكل مربع عرضه 15 سم.

يدهن مربع العجين بخليط الزيت والزبدة ويوضع وسطه قليل من حشوة السبانخ، تجمع الجوانب حتى تغطى الحشوة ونحصل على رغيفة مربعة. توضع الرغيفة فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجين والحشو.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تنضج الرغايف وتتحمر.

رغايف معمرة بالكفتة والخضر

المقادير

600 غ عجين الرغايف • **مقادير التوريق:** 10 سل زيت • 100 غ زبدة مذوبة • 1 كيس خميرة كيماوية • **مقادير الحشوة:** 1 حبة بصل مشنقة • 1 حبة فلفل أخضر مقطع مكعبات • 1 حبة فلفل أحمر مقطع مكعبات • 1 حبة طماطم محكوكة • 250 غ كفتة • 2 حبات جزر محكوك • 2 حبات قرع أخضر محكوك 4 ملاعق كبيرة قزبر مفروم • 1/2 ملعقة صغيرة ملح • 1/2 ملعقة صغيرة إبزار • 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو • 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار • 1/4 ملعقة صغيرة كمون • 5 سل زيت الزيتون

طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل مع الفلفل لمدة 5 دقائق وتضاف إليهم الطماطم محكوكة والكفتة مفتتة ثم يخلط الكل جيدا ويترك فوق النار لمدة 10 دقائق. يضاف الجزر، القرع والتوابل مع التحريك لمدة 5 دقائق. توضع الحشوة في كسكاس حتى تصفى وتبرد ثم يضاف إليها القزبر مفروم.

في سلطانية (زلافة) تمزج الزبدة مع الزيت والخميرة الكيماوية.

يقسم عجين الرغايف إلى أربع كويرات، تدهن جيدا بخليط الزيت والزبدة وتمدد كل كرة بالمدلك حتى يصبح سمك الورقة 3 مم. تقطع كل ورقة على شكل مربع عرضه 15 سم. يدهن مربع العجين بخليط الزيت والزبدة ويوضع وسطه قليل من حشوة الكفتة والخضر، تجمع الجوانب حتى تغطى الحشوة وتحصل على رغيفة مربعة. توضع الرغيفة فوق صفيحة فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجين والحشو.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تنضج الرغايف وتتحمر.





رغايف باللوز

مقادير العجين:

500 غ قمح كامل
1/2 كأس زبدة مذوبة وزيت
1/2 كأس جلجلان مطحون
قبصة نافع
قبصة مسكة حرة
قبصة ملح
أصفر بيضة
قبصة خميرة طرية
قبصة زعفران
25 سل ماء

للتوريق:

15 سل زيت المائدة

مقادير الحشوة:

250 غ لوز مسلوق ومقشر
50 غ سكر سنيدة
ملعقة كبيرة ماء الزهر
ملعقة صغيرة زبدة
قبصة مسكة حرة

للتزيين:

50 غ جلجلان محمر
عسل

حمام زيت للقلي

طريقة التحضير:

يغربل الدقيق يضاف إليه مزيج الزيت والزبدة، النافع، الجلجلان، المسكة الحرة، أصفر بيضة، الزعفران، الملح، الخميرة وقليل من الماء يخلط الكل جيدا ويدلك لمدة 20 دقيقة للحصول على عجين لين ومطاطي. يقسم العجين إلى كويرات صغيرة من حجم كركاعة.

يطحن اللوز مع السكر والمسكة الحرة ثم يوضع في إناء، يضاف إليهم ماء الزهر والزبدة ويمزج الكل جيدا.

تغطس كل كويرة عجين في الزيت، تمدد باليد للحصول على ورقة رقيقة. يوضع قليل من حشوة اللوز وسط ورقة العجين، تجمع أطرافها حتى تغطي الحشوة ونحصل على رغيفة مربعة تبسط قليلا بالأصابع.

تكرر نفس العملية حتى نفاد خليط اللوز وكويرات العجين.

تقلى الرغايف في الزيت الساخن حتى تتحمر، تزال من المقلاة وتوضع فوق الورق النشاف. تسقى الرغايف بالعسل وتزين بالجلجلان المحمر قبل التقديم.

محنشات بالكفتة

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة من حجم كبير
60 غ زبدة مذوبة
بيضة مطربة

مقادير الحشوة:

حبة بصل مشنفة
2 ملاعق كبيرة زيت المائدة
250 غ كفتة غنمي
50 غ شعرية صينية
حبة جزر محكوكة
2 حبات فطر أسود
فص ثوم مفروم
2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
ملح
إبزار

طريقة التحضير:

ينقع الفطر الأسود اليابس في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ، يصفى ويقطع.

تنقع الشعرية الصينية في الماء المغلى لمدة 5 دقائق، تصفى ويحتفظ بها جانبا.

في مقلاة يسخن الزيت، يشحر البصل والثوم إلى أن يصبح لونهما شفافا، تضاف إليهما الكفتة مفتتة، الجزر، والبقدونس ثم يترك الكل حتى ينضج مع التحريك.

في إناء تخلط الكفتة والخضر مع الشعرية الصينية، الفطر الأسود، الملح والإبزار ثم يقسم الخليط إلى أربع حصص.

فوق طاولة يوضع نصفي ورقة بسطيلة بشكل تكاملي للحصول على ورقة طويلة، يوضع فوقها قضيب من الحشوة، تلف برفق وإحكام من الأسفل نحو الأعلى.

تلصق بالبيض ويدهن القضيب بالزبدة ثم يلف على نفسه (أنظر طريقة طي المحنشة ص 63).

تكرر نفس العملية حتى الحصول على أربع محنشات.

تصفف المحنشات في صينية، يدهن وجهها بما تبقى من الزبدة وتدخل لفرن مسخن على درجة متوسطة حتى تتحمر المحنشات.





مورقات بالكفتة

مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجين سائل

25 غ زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

2 حبات بصل مفرومة

2 فصوص ثوم مفروم

5 سل زيت

20 غ زبدة

500 غ كفتة

6 أوراق نعناع مقطعة

2 حبات جزر محكوكة

2 ملاعق كبيرة قزبر مفروم

1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

1/2 ملعقة صغيرة من التوابل الأربعة*

ملح، إبزار

طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل والثوم حتى يصبح لونهما شفافا. تضاف إليهما الكفتة مفتتة، الزبدة والتوابل مع التحريك فوق نار قوية لمدة 10 دقائق.

في إناء، يوضع خليط الكفتة، الجزر، النعناع، والقزبر ثم يمزج الكل.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط. يلف على شكل مستطيل. يلصق بالعجين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلفيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر المورقات.

نصيحتي:

يمكن تزيين المورقات بالجنجلان قبل إدخالها للفرن.

تقدم المورقات مرفوقة بصلصة الطرطور (أنظر الصفحة 57).

* أنظر وصفة تحضير التوابل الأربعة في آخر الكتاب.



التوابل الأربعة

التوابل الأربعة هي عبارة عن مزيج أربعة توابل يغلب عليها مذاق الإبزار. يمكن أن نضيف إليها في بعض الأحيان القرفة والنوبيورة. تستعمل التوابل الأربعة لتحضير الكاشير والعديد من أنواع (الباتي) أي خبز اللحم كما تستعمل في تحضير الحلويات وعلى رأسها الكيك بالتوابل. إليكم المقادير لتحضير مزيج التوابل الأربعة:

5 ملاعق صغيرة إبزار أسود مدقوق

2 ملاعق صغيرة جوز الطيب محكوك

ملعقة صغيرة قرنفل مدقوق

ملعقة صغيرة سكينجبير يابس مدقوق

تمزج التوابل وتوضع في إناء محكم الإغلاق. يحتفظ به في مكان بعديد عن الضوء والرطوبة، لمدة 3 أشهر.

طريقة تحضير عجين الـــرغـــايــف

المقادير

500 غ دقيق

1/2 ملعقة صغيرة ملح

50 سل ماء دافئ

طريقة التحضير:

في إناء (قصرية) يوضع الدقيق مغربلا مع الملح ويصب الماء الكافي لجمع العجين.

يدلك العجين جيدا لمدة 20 دقيقة مع سقيه بالماء من حين لآخر حتى الحصول على عجين أملس ورخو. يغطى بمنديل ويترك جانبا حتى يرتاح.

صلصة الطـرطـور

صلصة الطرطور هي صلصة شرقية تستعمل لدهن الخبز العربي (العيش) قبل تزيينه بمقادير الشوارمة. تتكون من :

نصف كأس طحينة*، نصف كأس عصير الليمون الحامض، نصف كأس بقدونس مفروم، ربع كأس ماء.

*الطحينة هي عبارة عن عجين الجنجلان يباع في المحلات الخاصة ببيع المواد الغذائية الشرقية.

رأس الحانوت

رأس الحانوت هو عبارة عن تحضيرة تتكون من عدة توابل، تستعمل في العديد من الأطباق المغربية. هذه التحضيرة تختلف من منطقة لأخرى ومن عطار لآخر حسب نوع وكمية التوابل المستعملة.

مقادير رأس الحانوت:

20 غ لسان الطير، 30 غ بسيبيسة، 30 غ كبابة، 30 غ حبة هيل (قاع قلة)، 20 غ إبزار أسود، 20 غ إبزار أبيض، 20 غ سكينجبير، 5 غ زعفران حر، 20 غ ظفر القلفل، 2 حبات جوز الطيب (الكوزة)، 20 غ أوراق ورد دادس، 10 غ نافع، 20 غ جلجلان، 10 غ خودنجال، 10 غ قرنفل، 20 غ نويورة، 20 غ قرفة، 20 غ كوزة صحراوية، 10 غ خزامى.

تدق التوابل وتمزج وتوضع في إناء محكم الإغلاق. يحتفظ برأس الحانوت في مكان بعديد عن الضوء والرطوبة لمدة 3 أشهر.









طريقة طي السيكار



1 تقطع الورقة شرائط ويوضع قليل من الحشوة فوق مقدمة الشريط



2 تدهن أطراف الشريط بالعجين السائل من جهة اليمين والشمال



3 تغطى الحشوة بالورقة



4 تدخل أطراف الشريط



5 يلف الأصبع على نفسه



6 مع الضغط قليلا بالأصابع لتلتصق الحشوة بالورقة



7 تدهن مؤخرة الشريط بالعجين السائل



8 يلصق الأصبع جيدا حتى لا يفتح أثناء الطهي

طريقة طي البريوات



1 تقطع الورقة شرائط طويلة



2 يوضع قليل من الحشوة فوق مقدمة الشريط



3 يلف الشريط على شكل مثلث في أول علبة



4 يستمر في لف المثلث



5 مرة نحو اليسار



6 مرة نحو اليمين



7 عند الوصول إلى نهاية الشريط



8 تدهن مؤخرة الشريط بالعجين السائل



9 يلصق جيدا حتى لا يفتح أثناء الطهي

طريقة طي البسطيلة



1 يدهن طبق البسطيلة بالزبدة



2 تصفف طبقة أولى من الورقة على شكل وردة



3 يدهن بين كل ورقة وأخرى بالزبدة



4 يدهن وسط الأوراق بالزبدة



5 يغطى قعر القالب بورقة بسطيلة أخرى



6 توضع الحشوة وتجمع الجوانب نحو الوسط



7 تدهن الجوانب بالزبدة وأصفر البيض حتى تلتصق فيما بينها



8 تغطى البسطيلة بورقة أخيرة وتدخل حواشيها تحت البسطيلة



9 تدهن البسطيلة بالزبدة قبل أن تدخل للفرن

طريقة طي المحنشة



1 تصفف 2 أنصاف ورقة البسطيلة بشكل تكاملي وتوضع فوقها الحشوة على شكل قضيب



2 تلف ورقة البسطيلة على الحشوة وتدهن جيدا بالزبدة



3 تقطع أطراف الورقة لتحسين شكل الورقة الملفوفة المحشوة



4 يدهن رأس الملفوف بقليل من البيض



5 يلف رأس الملفوف على نفسه



6 يستمر في لف القضيب على شكل حلزوني



7 تدهن مؤخرة القضيب بالبيض



8 تثبت المؤخرة على الحلزون بأطراف الأصابع



9 الشكل النهائي للمحنشة

رشيدة أمهاوش

البيتزا و الكيش

- طرطات مملحة -







ISBN 9954-459-31-6

Editions CHAARAOUI

كيفية تحضير العجين و الصلصة

عجين الخبز

- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- كأس شاي من الماء
- 250 غ من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ريقة التحضير :

يب الخميرة، الملح و السكر في اء، نخلط جيدا و نحتفظ بالخليط دة 4 دقائق.



ي إناء كبير نضع الدقيق المغربل نجوف وسطه، نفرغ خليط الخميرة ريجيا ثم زيت الزيتون و نخلط دقيق حتى نحصل على عجين.



ك العجين جيدا مدة 4 دقائق. رقه، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، ى شكل دائري و نضعه في صفيحة هونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة رقيقة. نثقب العجين بالشوكة دخله الفرن الساخن ليطهى قليلا ة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ه بالحشوة).
حتفظ بالعجين في الصفيحة.

عجين الخبز بالثوم

- نفس مقادير عجين الخبز
+ ملعقة كبيرة من الثوم المهروس

طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز. نضيف الثوم و ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق. نورقه فوق طاولة مرشوشة بالدقيق على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكة و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.



عجين الخبز بالأعشاب

- نفس مقادير عجين الخبز
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع (*la ciboulette*)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من أوراق الشبت (*feuille d'aneth*)

طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز. نضيف أوراق الثوم القصبي، البقدونس مفروم، أوراق الشبت.



ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق. نورق العجين، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكة و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق، سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة. نحتفظ به في الصفيحة.

عجين مرمل

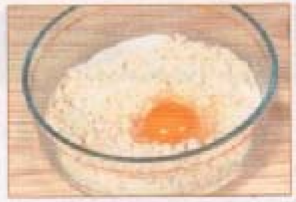
- 250 غ من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- 125 غ من الزبدة
- بيضة كاملة

طريقة التحضير :

في إناء، نضع الدقيق المغربل مع الملح و السكر نجوف وسطه ثم نضع الزبدة مقطعة على شكل مكعبات، نخلط بأطراف الأصابع لتحصل على عجين مرمل. نحتفظ بالخليط جانبا مدة 4 دقائق.



نضيف البيضة على العجين المرمل و نخلط بسرعة حتى نحصل على عجينة لينة و رخوة.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، ندلك العجين جيدا لمدة دقيقتين، نورقه قليلا بالمدلك ثم نرشه بقليل من الدقيق، نقلبه و نورقه مرة ثانية حتى يصبح جاهزا. ندخله الفرن ليطهى مدة 5 دقائق لأنه سيكمل الطهي عند ملئه بالحشوة و بعد إخراجه نحتفظ بالعجين في الصفيحة.



لتحضير الكيش، نضع العجين فوق القالب، نقطع الجوانب بالمدلك. نثقب العجين بالشوكة و نستعمله مباشرة دون طهيه.

عجين مرمل بالزعتر

- نفس مقادير العجين المرمل
+ ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس و المنقى



نفس طريقة تحضير العجين المرمل مع إضافة الزعتر.

العجين المورق

- 250 غ من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الخل
- 250 غ من الزبدة (لينة)

طريقة التحضير :

في إناء، نضع الدقيق، الملح، الخل و ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة. نجمع العجين بأطراف الأصابع بإضافة الماء. ندلكه عدة مرات حتى يلين. نغطيه و نضعه في الثلاجة لمدة 10 دقائق.



بعد ذلك، نخرجه من الثلاجة و نورقه على شكل مستطيل فوق طاولة مرشوشة بالدقيق ثم نضع في وسطه باقي الزبدة اللينة. نطوي العجين على ثلاث حتى يصبح على شكل مستطيل.



نثني المستطيل بدوره على ثلاث ليأخذ شكل ظرف ثم نورقه و نثنيه مرة أخرى. نضعه في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.



نكرر نفس الطريقة خمس مرات و في نهاية كل مرة نضعه في الثلاجة لمدة 10 دقائق. هكذا نكون قد حصلنا على العجين المورق.



ندلكه بالمدلك على شكل ورقة رقيقة، نقطعه على الشكل المرغوب فيه ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت، نثقب بالشوكة و نحتفظ به في الصفيحة. **إلى حين أستعماله. العجين المورق لا يطهى إلا مع الحشوة.**

صلصة الطماطم

- حبة بصل مفرومة
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من السكر سنيدة
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت



طريقة التحضير :

في كاسرول على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف الطماطم المنقاة و المقطعة (بدون بذور)، الزيت، السكر، ورق سيدنا موسى، الزعتر (يحك بين اليدين)، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم.

بيتزا بالكفتة

Pizza à la viande hachée

المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

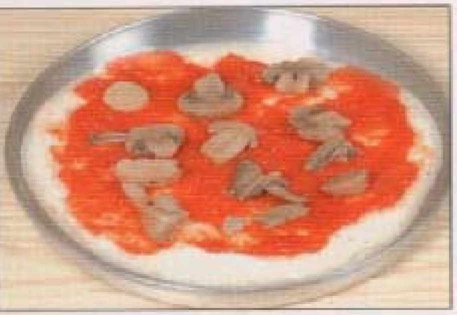
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من الكفتة
- الملح
- الإبزار
- ½ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق لنفكك كويرات الكفتة. نحتفظ بهذا الخليط.



في مقلاة أخرى، نقلي قطع الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح و الإبزار و نحرك مدة ثلاث دقائق.
ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف لها شرائح الفطر.



نضع مزيج الكفتة و البصل على قطع الفطر، نرش بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°200 درجة) لتتحمّر البيتزا و يكمل نضج العجين و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم فور إخراجها من الفرن.

يجب الحرص على آستعمال الكفتة بالتوابل. إذا توفرتم عليها طبيعية فيجب إضافة الملح، الإبزار، التحميرة و الكمون.

بالنسبة للفطر المذكور في هذا الكتاب فهو مصبر و في حالة آستعمال الفطر الطري يجب تنظيفه، تشريحه ثم سلقه 5 دقائق و يصفى. يستعمل كما هو موضح في طريقة التحضير.

بيتزا بأربعة أنواع الجبن

Pizza aux quatre fromages



المقادير :

- عجين الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 100 غ من جبن البري (le brie)
- 100 غ من الجبن الأزرق (le fromage bleu)
- 100 غ من جبنة الموزاريلا (la mozzarella)
- 150 غ من الجبن الأحمر (le gouda ou l'édam)

طريقة التحضير :



تدهن العجين بصلصة الطماطم.



نقطع جبن البري، الجبن الأزرق و جبنة الموزاريلا إلى شرائح بينما نفرم الجبن الأحمر.

نصفف شرائح الجبن فوق صلصة الطماطم بشكل منتظم و نرش البيتزا بالجبن الأحمر المفروم.

تدخل البيتزا إلى الفرن الساخن حتى يكمل طهي العجين و يذوب الجبن ثم تقدم ساخنة.

يمكنك تزيينها بحبات من الزيتون الأسود و قليل من الزعتر المحكوك بين اليدين.

بيتزا بالأنشوبة و حبات الكبار

Pizza aux anchois et aux câpres



المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- حبة فلفل أخضر
- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة طماطم كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- إبزار
- علبة صغيرة من الأنشوبة (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الكبار
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



1) لتحضير الحشوة، نشوي الفلفل الأخضر فوق المشواة ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (كي يسهل تقشيره). نقشره، دون غسله، نقطعه إلى قطع صغيرة.
في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في الزيت، نضيف الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، التحميرة، الكمون، الملح و الإبزار.
نضيف قطع الفلفل و نحرك حتى تتجانس جميع العناصر و يتبخر ماء الطماطم. نحتفظ بهذا الخليط.



2) ندلك العجين المورق على الشكل المرغوب فيه و نضعه في صفيحة فرن ثم نفرغ الحشوة على العجين.



3) نصفف الأنشوبة بشكل منتظم فوق الحشوة و نرش البيتزا بحبيبات الكبّار و الجبن المفروم. ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (°180 درجة) حتى يطهى العجين و يذوب الجبن. تقدم ساخنة.

بيتزا بالنقانق و الفلفل

Pizza aux merguez et aux poivrons



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مشرحتان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من النقانق
- الملح
- الإبزار
- حبة فلفل أحمر
- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت مع الملح و الإبزار.
و في مقلاة أخرى، على نار هادئة نقلي النقانق و نثقبها بالشوكة ليتسرب منها الدسم نحرك حتى تطهى مدة 10 دقائق. نتركها تبرد و نقطع كل واحدة إلى دوائر ثم نحتفظ بها جانبا.



ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف البصل المقليّ ثم دوائر النقانق.



نقشر الفلفل الأحمر، نقطعه إلى شرائط طويلة نضعها في مقلاة بها ملعقتين من الزيت الساخن، نرش بالملح و نحرك حتى يتقليّ قليلا.



نصفّف شرائط الفلفل فوق النقانق، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°200 درجة) حتى يكمل نضج عجين البيتزا و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.

بيتزا بالقوق

Pizza aux artichauts



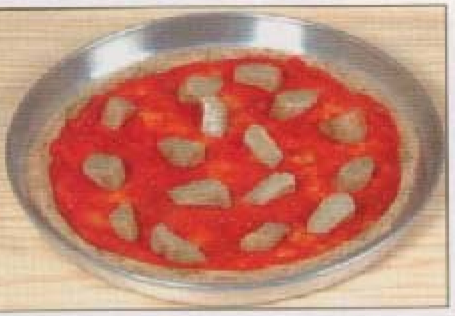
المقادير :

- عجين الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 3 حبات قوق
- ½ حامضة
- بيضتان
- ½ علبة ذرة (70 غ)
- 150 غ من الجبن المفروم
- 5 حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :



نزيل أوراق القوق نجوفه و نقطعه قطعا صغيرة.
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملّح مع نصف حامضة ثم نصفيه.
ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نصفف فوقها قطع القوق.



نسلق البيض و نقشره ثم نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة.



نضيف حبات الذرة و نرش بالجبن المفروم ثم نزين بالزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.

بيتزا بالدجاج

Pizza au poulet



المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- شريحتان من لحم الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- إبزار
- 70 غ من قلب النخيل
- 3 ملاعق كبيرة من حبات الذرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 150 غ من الجبن المفروم
- حبتا طماطم صغيرتان

طريقة التحضير :



في مقلاة، على نار هادئة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت مدة 10 دقائق و نرش بالملح و الإبزار. نقطعها إلى قطع متوسطة الحجم.



ندهن العجين بصلصة الطماطم و نصفف فوقه قطع الدجاج.



نقطع قلب النخيل إلى دوائر نصففها مع قطع الدجاج. نضيف الذرة و البقدونس ثم نرش البيتزا بالجبن المفروم. نزين جوانبها بأنصاف حبات الطماطم ثم ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لينضج العجين و يتحمَّر الجبن مدة 25 دقيقة تقريبا.

بيتزا بالسلمون

Pizza au saumon



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

المحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- ½ علبة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 50 غ من شرائح السلمون (le saumon)
- 50 غ من جبن البري (le brie)
- أوراق الشبت (les feuilles d'aneth)
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة و نقلي الفطر مدة 3 دقائق ثم نرشه بالملح و الإبزار.
ندهن العجين بصلصة الطماطم و نضع الفطر المحمّر ثم شرائح السلمون المبخر.



نقطع جبن البري إلى شرائح سمكها 1 سم، نضعها فوق البيتزا مع أوراق الشبت و نرش بالجبن المفروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن مدة 20 دقيقة تقريبا.

بيتزا بالطون (Pizza au thon)



المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 150 غ من الطون
- 150 غ من الجبن المفروم
- حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :



ندهن العجين بصلصة الطماطم.



نصفي الطون من الزيت و نفتته فوق الصلصة.



نرش بالجبن المفروم و نزين البيتزا بحبات من الزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°180 درجة) لينضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 20 دقيقة ثم نقدمها ساخنة.

بيتزا محشوة

Pizza calzone



المقادير :

- العجين المرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 50 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 50 غ من حبات الذرة
- بيضتان مسلوقتان
- 100 غ من جبنة الموزاريلا
- بيضة مخفوقة
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح نضعها في مقلاة فوق النار مع ملعقتين كبيرتين من الزيت. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل شفافا، نتركها لمدة 8 دقائق تقريبا.



فوق طاولة مرشوشة بدقيق القمح، نورق العجين بالمدلك على شكل دائري. ندهن نصف العجين بصلصة الطماطم دون الوصول إلى الجوانب و نضيف لها البصل المحمّر.



نقطّع شرائح الديك الرومي المدخن إلى قطع متوسطة الحجم، نضيفها مع الذرة إلى حشوة البيتزا.



نقطع كل بيضة إلى نصفين و جبنة الموزاريلا إلى شرائح نصففها مع البيض بشكل متواز و متسلسل.



ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و نثني نصف العجين الفارغ على النصف المحشو ثم نلصق الجوانب جيدا بالأصبع. ندهن كذلك وجه البيتزا بالبيض و نرشه بالجبن المفروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 30 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.

بيتزا بالأنناس

Pizza à l'ananas



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 50 غ من الكاشير الأحمر
- 50 غ من المورتديلا
- دائرتان من الأنناس المصبر
- 50 غ من الجبن المفروم
- حبة زيتون أسود

طريقة التحضير :



ندهن العجين بصلصة الطماطم الحلوة.



نقطع شرائح الكاشير الأحمر و المورتديلا إلى مثلثات.

نقطع دوائر الأنناس و نصففها مع قطع الكاشير و المورتديلا.

نرش البيتزا بالجبن المفروم و نزينها بالزيتون في الوسط ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة حتى تطهى.

بيتزا ببيض السمان

Pizza aux oeufs de caille



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة فلفل أخضر
- ملح
- 8 بيضات سمان
- 100 غ من المورتديلا
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع أو البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الفلفل، ننشفه و نشويه (من جميع الجهات) فوق النار ثم ننقيه و نقطعه إلى شرائط طويلة نرشها بالملح.
تدهن العجين بصلصة الطماطم، نحيط جوانب الصلصة بشرائط الفلفل.



نجوف قليلا صلصة الطماطم، بملعقة صغيرة، لنضع بيض السمان بشكل جميل.
نرش الكل بقليل من الملح.



نحك المورتديلا في حكاكة (ذات ثقوب كبيرة)، نصففها بين كل بيضتين ثم نرش بالجبن المفروم و أوراق الثوم القصبي.
نغطي بورق الألمنيوم و ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (°180 درجة) ليكمل نضج العجين و يطهى البيض.

بيتزا بفواكه البحر

Pizza aux fruits de mer



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2) دون طهيه
- 100 غ من الموزاريلا مقطعة إلى شرائط

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة بصل مقطعة و محمرة في الزيت
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 150 غ من القمرون المقشر
- ½ حبة فلفل أحمر مقطعة قطعا صغيرة
- ½ حبة فلفل أخضر مقطعة قطعا صغيرة
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير :



ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق، نورقه على شكل دائري فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نضع قطع الجبن على بعد 2 سم من الجوانب ثم نلف العجين حوله. نضع العجين في صفيحة و نثقب وسطه بالشوكة، ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.



ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نضيف البصل المحمَّر.



ننقي الحبار، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نقليه في الزيت لمدة 8 دقائق تقريبا. نرش بالملح و الإبزار و نحرك باستمرار.



نصفف دوائر الحبار و حبات القمرون فوق العجين.



نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالجبن المفروم و بالزعتر اليابس بعد أن نحكه بين اليدين.

ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و ندخله الفرن الساخن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج البيتزا.

بيتزا مشكّلة



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

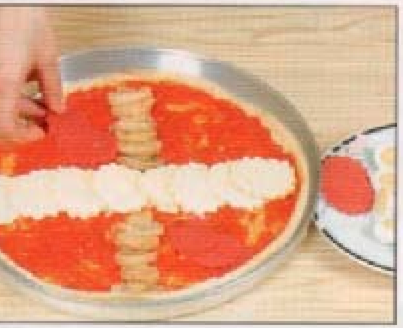
الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- $1/2$ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- 100 غ من الموزاريلا
- 3 بيضات سمان
- 100 غ من الكاشير
- حبتان من القوق
- $1/2$ حامضة
- 5 حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



في مقلاة فوق نار هادئة، نقلي الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة مع الملح و الإبزار لمدة 5 دقائق تقريبا ثم نحتفظ به جانبا. نقطع شرائح الموزاريلا إلى دوائر.
ندهن العجين المرمل بصلصة الطماطم و نصفف فوقه الفطر و الموزاريلا كما هو موضح في الصورة.



نسلق بيض السمان نقشره و نقطعه إلى جزئين. نقطع شرائح الكاشير إلى دوائر نصففها فوق العجين مع البيض.



ننقي القوق من الأوراق جيدا، نقطعه إلى قطع سمكها 1سم و نسلقها في ماء مملح مع الحامض لمدة 8 دقائق تقريبا. نصفيها و نصففها فوق البيتزا ثم نزينها بالزيتون الأسود. نغطي الصفيحة بورق الألمنيوم و ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته متوسطة لمدة 15 دقيقة.

يمكنك رشها بالجبن المفروم مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

بيتزا بالخضر

Pizza aux légumes



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من القرع
- حبة باذنجان
- ½ حبة فلفل أحمر
- ½ حبة فلفل أصفر
- زيت
- ملح و إبزار
- حبتان من القوق
- ½ حامضة
- حبات زيتون أسود
- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل القرع، نقطعه إلى شرائح طويلة و رقيقة جدا.
في مقلاة، فوق النار، نقلي من الجهتين شرائح القرع في ملعقة كبيرة من الزيت ثم نرش بالملح.
نحتفظ به جانبا.



نغسل الباذنجان، نقطعه كذلك إلى شرائح رقيقة جدا نحمّرها من الجهتين في ملعقتين كبيرتين من الزيت و نرشه بالملح. نحتفظ به جانبا.



نغسل الفلفل الأحمر و الأصفر، نزيل البذور و نقطعه إلى شرائط رقيقة نحمرها في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزيت، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بالملعقة الخشبية مدة 5 دقائق. نحتفظ به جانبا.



نزيل أوراق القوق، نجوفه و نقطعه قطعا صغيرة.
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملّح مع نصف حامضة ثم نصفيه.



ندهن العجين بصلصة الطماطم، نصفف فوقها شرائح القرع، شرائح الباذنجان، شرائط الفلفل، قطع القوق و حبات الزيتون الأسود ثم نرشها بالجبن المفروم و ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة تقريبا ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن.

بيتزا البطبوط

Pizza batboute



المقادير :

العجين :

- 250 غ من الدقيق الأبيض
- 100 غ من دقيق القمح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الخميرة
- الماء الدافئ

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر ص 3)
- علبة من الطون المصبر (150 غ)
- 1/2 حبة فلفل أخضر مقطع قطعا صغيرة
- 1/2 حبة فلفل أحمر مقطع قطعا صغيرة
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- 3 ملاعق كبيرة من البصل مقطع مكعبات صغيرة
- 1/2 قشرة حامضة مرقدة و مقطعة قطعا صغيرة
- 50 غ من الكاشير مقطع قطعا صغيرة
- 8 حبات من الزيتون الأسود بدون نواة
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



1) نخلط الدقيق الأبيض مع دقيق القمح، نجوف الوسط و نضيف الملح. نذيب الخميرة في كأس ماء و نفرغه على الدقيق، نصب تدريجيا الماء الدافئ و نخلط. ندلك العجين جيدا حتى يصبح ليِّنا (يمكن إضافة الماء عند الحاجة). فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق نورق العجين بالمدلك على شكل خبزة بسمك 0,5 سم، نضعها فوق منديل نظيف ثم نغطيها بآخر حتى تخمر. نسخن مقلاة سميكة ثم نضع خبزة البطبوط لتطهى. نقلبها مباشرة عند أنتفاخها.



2) نقسم البطبوطة إلى جزئين، نضع جزءا في صفيحة الفرن و نحتفظ بالجزء الباقي لاستعمال آخر.



3) ندهن نصف البطبوطة بصلصة الطماطم، نصفي الطون من الزيت و نضعه بشكل متواز فوق الصلصة ثم نضيف إلى ذلك قطع الفلفل.



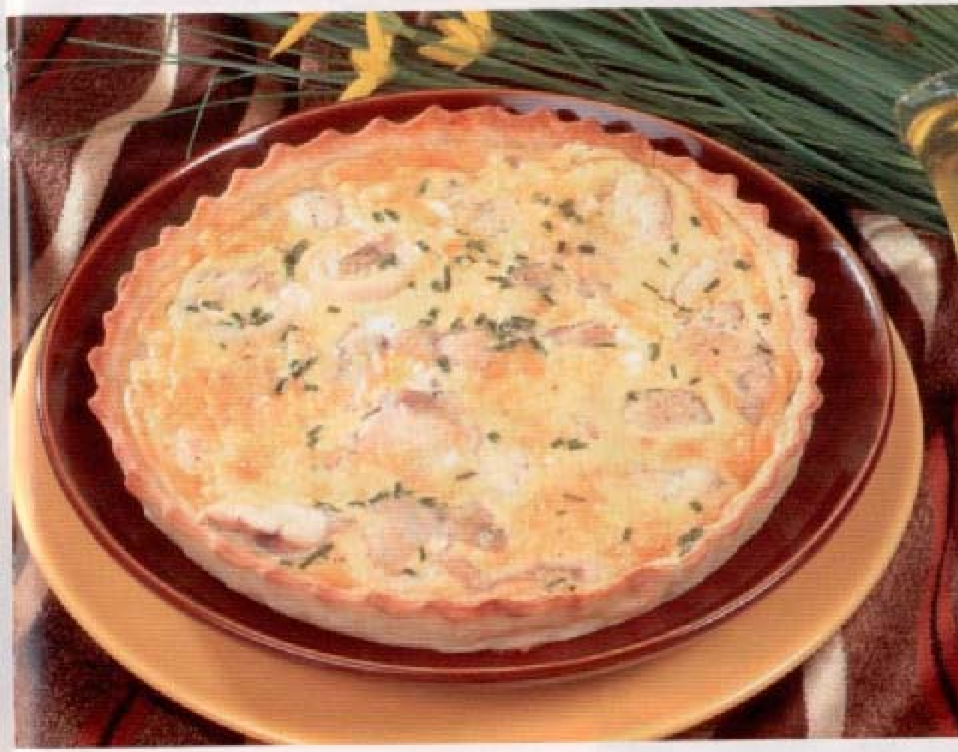
4) نضيف حبات الذرة فوق حشوة البيتزا.



5) نضيف أيضا قطع البصل، قشرة الحامض المرقد و الكاشير. نقطع الزيتون الأسود قطعا صغيرة نزين بها الحشوة ثم نرش الجبن المفروم فوق البيتزا.
ندخل البيتزا الفرن الساخن (°180 درجة) لمدة 12 دقيقة حتى يتحمَّر الجبن. تقدم ساخنة.

كيش بفواكه البحر

Quiche aux fruits de mer



المقادير :

- العجين المرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 500 غ من سمك الحبار (الكلمار)
- ملح و إبزار
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 150غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع

طريقة التحضير :



نغلي الماء في طنجرة ثم نضيف ورق سيدنا موسى و الملح. نغسل الكلمار جيدا و نسلقه مدة 15 دقيقة. نصفيه و نقطعه إلى دوائر.



نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم. و في مقلاة، فوق النار، نقلي مدة 5 دقائق قطع السمك في ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار و نحرك بمهل (كي لا يتفتت السمك).



نضع دوائر الكلمار فوق العجين، نضيف لها قطع السمك الأبيض و نرشها بالجبن المفروم.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار ثم نصب الخليط فوق الكيش و نرش بالثوم القصبي. ندخل الكيش إلى الفرن الساخن (150° درجة) حتى يتحمَّر لمدة 30 دقيقة تقريبا و نقدمه ساخنا.

كيش بالطون

Quiche au thon



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 150 غ من الطون المصبر
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ½ حامضة مرقدة
- 4 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

طريقة التحضير :



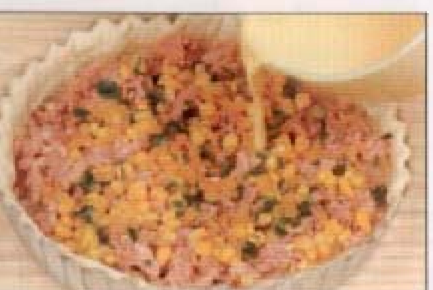
تقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمّره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضع البصل المحمّر فوق العجين ثم نضيف الطون بشكل متوازٍ بعد أن نصفيه من الزيت.



نضع حبات الذرة ونرش الكيش بالبقدونس المقطع.
نغسل الحامض المرقد و نقطعه إلى قطع صغيرة نضيفها إلى الكيش.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

كيش بالبروكلي و القرنبيط

Quiche au brocoli et au chou-fleur



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- 200 غ من البروكلي
- 200 غ من القرنبيط (الشفلور)
- حبة بصل متوسطة مقطعة قطعا صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

طريقة التحضير :



نغسل البروكلي و القرنبيط، نفكك الشجيرات و نقشر الأغصان ثم نقطعها إلى دوائر.
نسلق البروكلي و القرنبيط كل على حدة في الماء المغلى و الملح مدة 8 إلى 12 دقيقة ثم نصفيهما.





في مقلاة، على نار هادئة، نحمّر البصل المفروم في الزيت و قليل من الملح. نصفف البروكلي و القرنبيط فوق العجين ثم نضيف البصل المحمّر.



في زلافة نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نفرغ خليط البيض على البروكلي و القرنبيط، ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°180) حتى ينضج خليط البيض و يتحمّر لمدة 30 دقيقة تقريبا.

كيش بالقمرون

Quiche aux crevettes



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- الزيت
- الملح
- الإبزار
- 250 غ من القمرون المقشر
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القزبر
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 100 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

طريقة التحضير :



في مقلاة، على نار هادئة، نحمّر البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح والإبزار. نضيف القمرون المقشر، التحميرة، الكمون، القزبر و البقدونس و نحرك الكل بملعقة خشبية مدة 5 دقائق.



نضع القمرون المشرمل فوق العجين و نرشه بالجبن المفروم.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نصب خليط البيض فوق الكيش، ندخله إلى الفرن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تتماسك الحشوة. نقدمه ساخنا.

كيش بالدجاج

Quiche au poulet



المقادير :

العجين :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

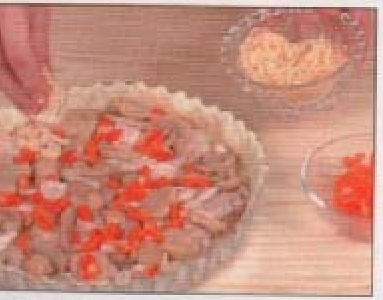
الحشوة :

- شريحتان من الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- ½ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ½ حبة من الفلفل الأحمر
- 100 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

طريقة التحضير :



في مقلاة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت ثم نرشها بالملح و الإبزار. عندما تطهى نقطعها إلى شرائط صغيرة و متساوية.
و في مقلاة أخرى، فوق النار، نذيب الزبدة و نضيف الفطر المقطع. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك مدة 5 دقائق.
نصفف قطع الدجاج و الفطر فوق العجين.



نغسل الفلفل الأحمر، نقطعه إلى قطع صغيرة و نصففها فوق قطع الدجاج و الفطر ثم نرشها بالجبن المفروم.



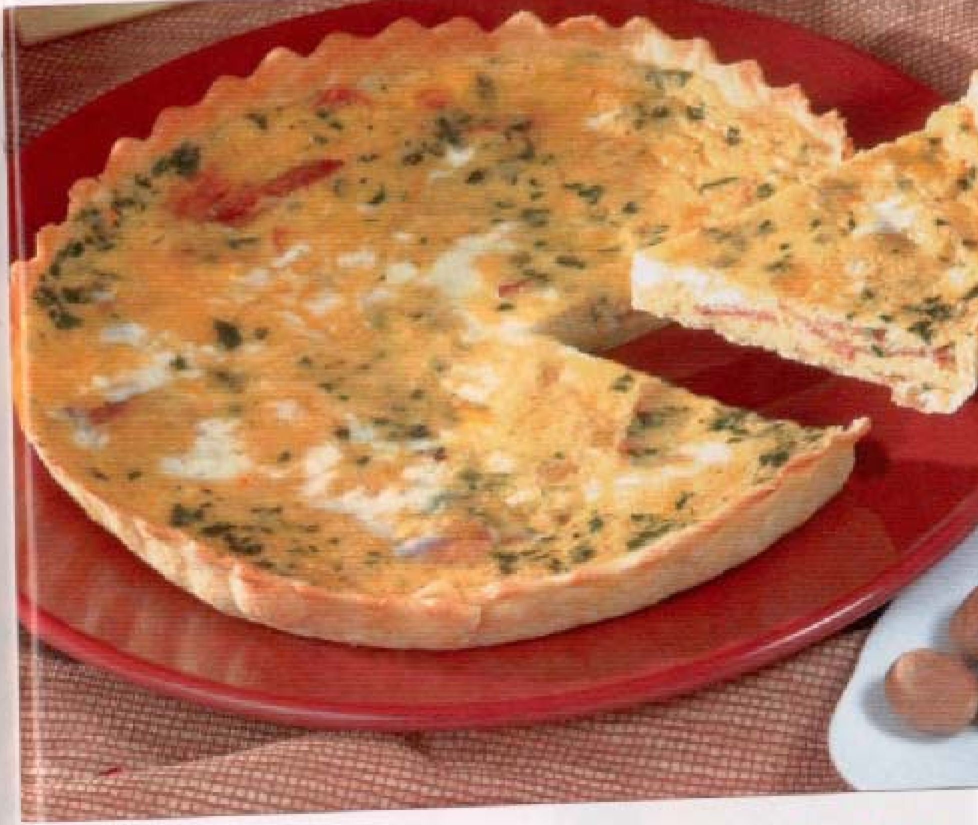
في زلافة نخفق بالشوكة البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

كيش لورين

Quiche lorraine



المقادير :

عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- 200 غ من لحم البقر المدخن
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 150 غ من الجبن المفروم
- ملح
- إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الگوزة محكوكة

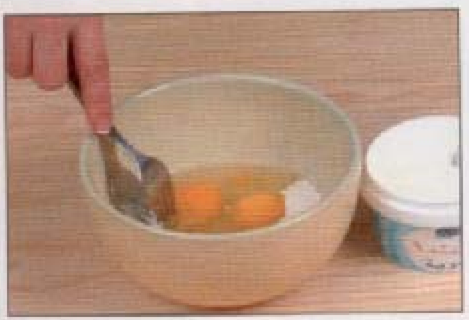
طريقة التحضير :



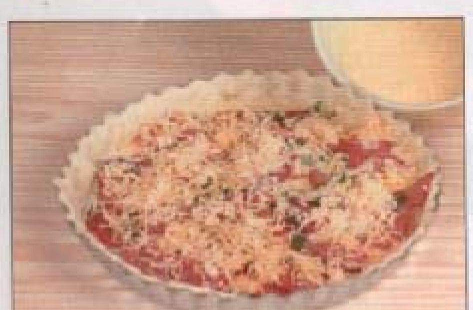
تقطع اللحم المدخن إلى قطع متوسطة الحجم، تقليها 7 دقائق مع الزبدة فوق نار هادئة و نحرك بإستمرار.



نضع قطع اللحم المدخن فوق العجين، نرشه بالبقدونس و بالجبن المفروم.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الگوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى ينضج الكيش و يتحمر.

كيش بالخضر

Quiche aux légumes



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- حبة من اللفت
- حبة من الجزر
- حبة من البطاطس متوسطة الحجم
- حبة من القرع الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نقشر اللفت، الجزر، البطاطس و القرع. نغسلها و نحكها في الحكاكة (ذات الثقوب الكبيرة). نضع كل هذه الخضر المحكوكة في مقلاة فوق نار هادئة مع الزبدة، الملح و الإبزار. نحرك بالملعقة الخشبية لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نضعها فوق العجين.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و البقدونس. نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه.

كيش بالبصل

Quiche à l'oignon



المقادير :

العجين :
- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :
- حبتان كبيرتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 150 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح رقيقة.
نسخن الزيت في مقلاة، نضع البصل، نرشه بالملح و الإبزار ثم نقليه دون التوقف عن التحريك. نضيف البقدونس و مركز الطماطم ثم نحرك مرة أخرى.



نضع البصل المحمّر فوق عجين الكيش و نرشه بالجبن المفروم.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 30 دقيقة تقريبا.

كيش بالبطاطس

Quiche aux pommes de terre



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 500 غ من البطاطس
- ملعقتان كبيرتان من الخردل (الموطارد)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع
- 150غ من الجبن المفروم
- الملح و الإبزار
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

طريقة التحضير :

نسلق البطاطس في ماء مملح، نقشرها و نطحنها في طحانة يدوية أو نمعكها بالشوكة. نضعها في آنية، نضيف الخردل، البقدونس، الثوم القصبي، الجبن المفروم، الملح و الإبزار ثم نخلط جيدا.



نضع الخليط فوق العجين. نحضر كويرات صغيرة من الكفتة، نقليها قليلا في ملعقة من الزبدة و نحرك ثم نصففها فوق البطاطس و نضغط عليها.



في زلافة، نخفق البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار.

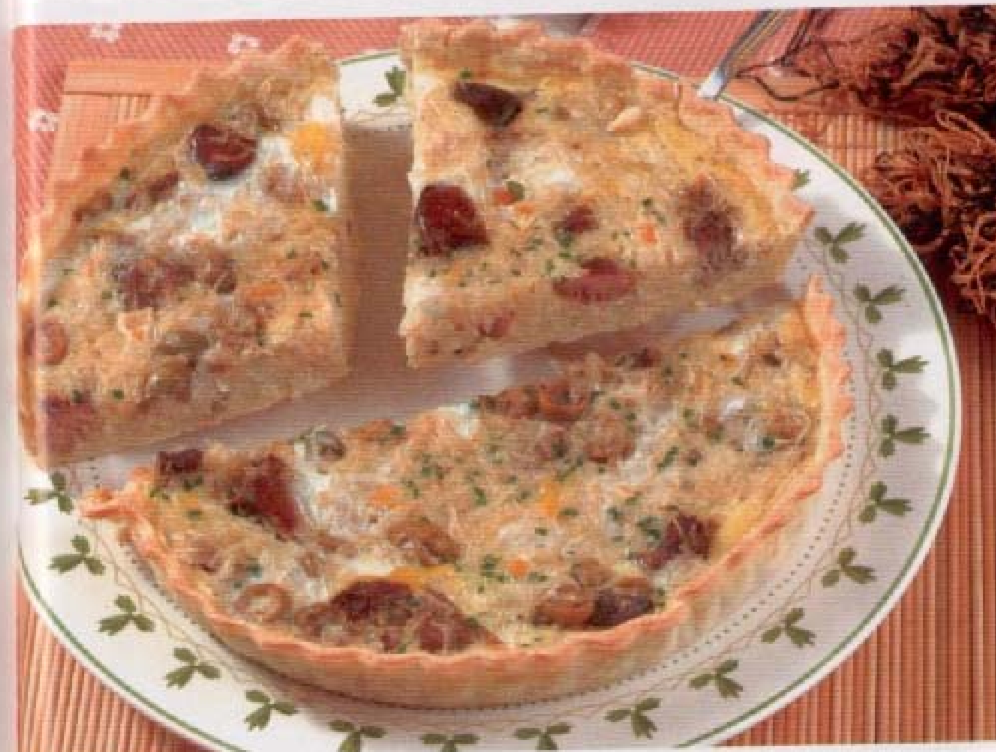


نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه ساخنا.



كيش بالشعرية الصينية

Quiche au vermicelle chinois



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 250 غ من كبد الدجاج
- ملعقتين كبيرتين من الزيت
- ملح
- إبزار
- 100 غ من الشعرية الصينية
- ½ حامضة مرقدة
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الكوزة محكوكة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- 6 أوراق ثوم قصبي

طريقة التحضير :



في مقلاة نقلي كبد الدجاج في الزيت، نرش بالملح و الإبزار. نحرك إلى أن يطهى الكبد ثم نقطعها إلى قطع صغيرة.



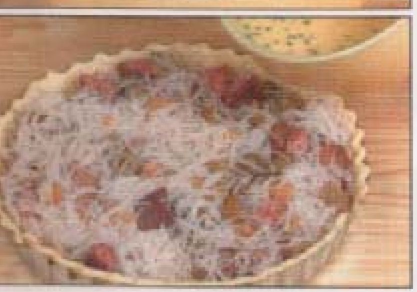
نرطّب الشعرية الصينية في ماء مغلّى، تصفيها و نقطعها.



تغسل الحامض المرقد و الزيتون ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة.
نضع الشعرية في إناء مع كبد الدجاج، الحامض المرقد، الزيتون، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط. نضع الخليط فوق العجين.



في زلافة نخفق بالطّراب البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الثوم القصبي المقطع بمقص.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تتماسك الحشوة ثم نقدمه ساخنا.

كيش بالكفتة

Quiche à la viande hachée



المقادير:

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 250 غ من الكفتة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة كبيرة من البصل
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الگوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق النار، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت و نحرك بملعقة خشبية كي تتفكك كويرات الكفتة. عندما تطهى نضعها مباشرة فوق العجين.



في مقلاة على نار هادئة نحمّر البصل المفروم في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، نرش بقليل من الملح. نضع البصل المحمر فوق الكفتة و نغطي به كل مساحة العجين.



في إناء، نخفق البيض، الملح، الإبزار و الگوزة مع القشدة الطرية. نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى يتحمر ثم نقدمه في حينه.

خبز محشو

Barquettes farcies



المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من قشرة الحامض المرقد و المقطع
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- الهريسة حسب الذوق
- ملعقتان صغيرتان من صلصة المايونيز
- 100 غ من الجبن الأحمر
- علبة طون (150 غ)
- قطعتان من خبز الساندويتش
- قبصة فلفل حار (السودانية)

طريقة التحضير :



في إناء، نضع قطع الزيتون مع قطع الحامض المرقد، البقدونس، الهريسة و ملعقتين من المايونيز.



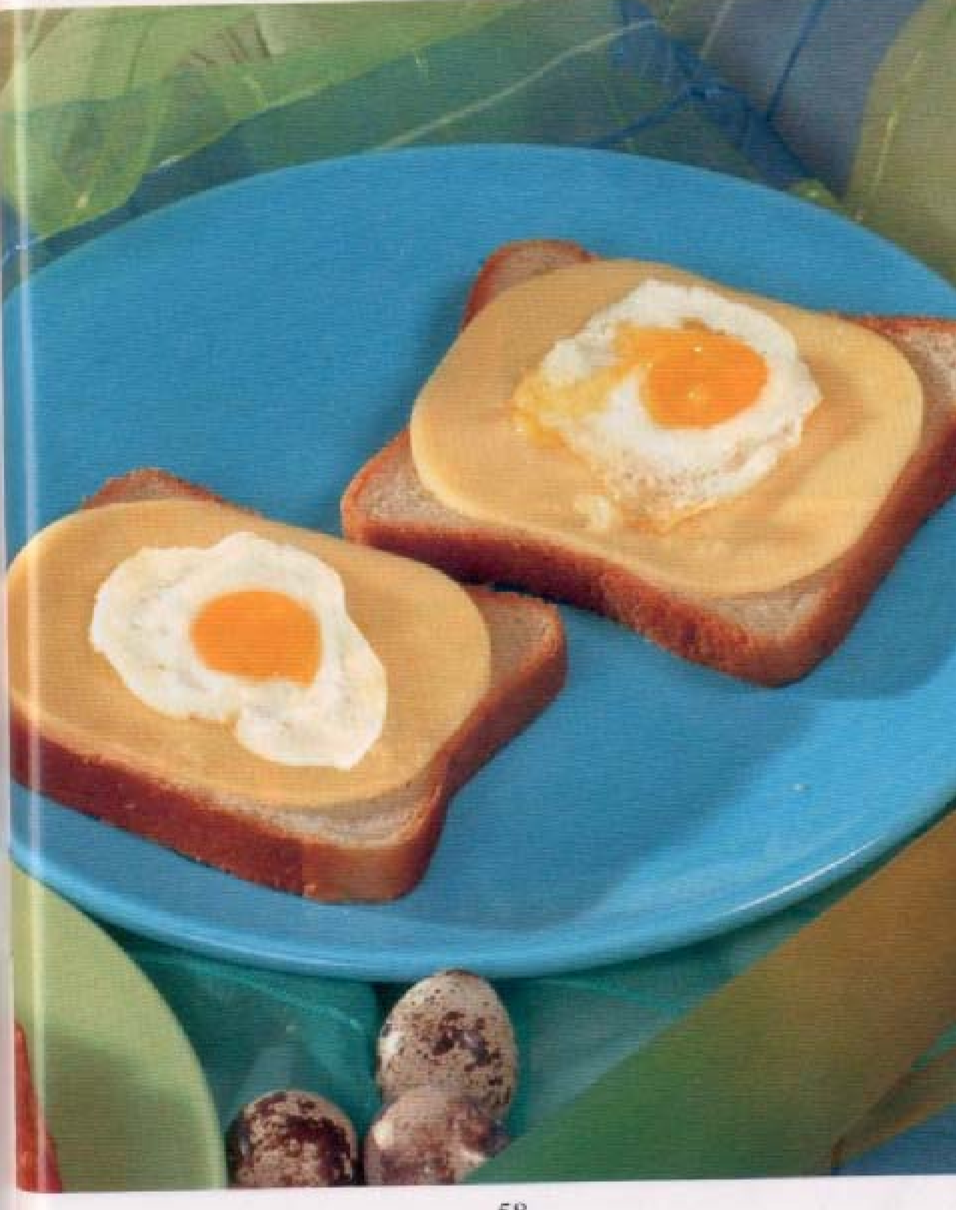
نقطع نصف كمية الجبن الأحمر إلى مكعبات صغيرة، نصفي الطون من الزيت ثم نضيفهما إلى العناصر الأولى و نخلط الكل.



نزيل القشرة العليا من خبز الساندويتش و اللب ليصير مجوفا من الداخل. نملؤه بالحشوة المحضرة ثم نضيف باقي الجبن مفروما. نصففه في صفيحة ثم ندخلها في فرن ساخن (180 درجة) من 10 إلى 15 دقيقة حتى يتحمّر الخبز و الجبن.
عند التقديم يرش بقليل من الفلفل الحار (السودانية).

خبز ببيض السمان

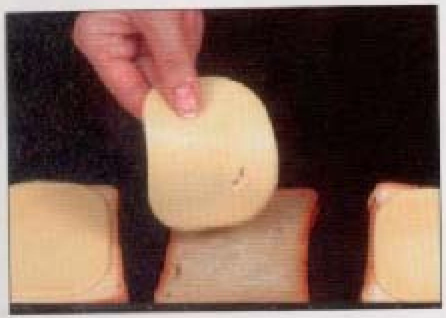
Pain de mie aux oeufs de caille



المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط	- بيضتا سمان
- 3 ملاعق صغيرة من الزبدة	- ملح حسب الذوق
- شريحتان من جبن الساندويتش	

طريقة التحضير :



ندهن شريحتي الطوسط بالزبدة من الجهتين و نصففهما فوق صفيحة ثم نضع الجبن فوق كل واحدة. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 5 دقائق حتى يتحمر الخبز و يذوب الجبن.



نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي فيها بيضتا السمان. نرش قليلا من الملح.



نخرج الخبز من الفرن و نضع فوقه البيض المقلي. نقدم الطوسط ساخنا كساندويتش.

ساندويتش بالجبن

Sandwichs aux fromages



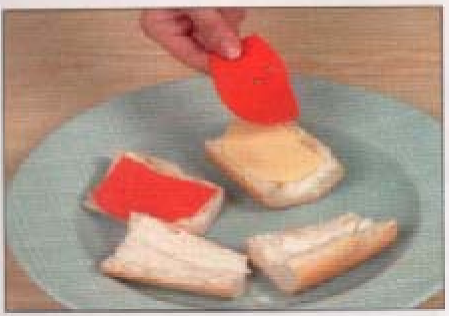
المقادير :

- الخبز الباريسي (baguette)
- قطعتان من الجبن الأبيض (30 غ)
- شريحتان من جبن الساندويتش
- شريحتان من الكاشير
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير :



نقطع الخبز الباريسي إلى قطع (طولها 10 سم)، نقسم كل قطعة إلى شريحتين و ندهن كل واحدة بالجبنة البيضاء.



نضع شريحة من الجبن و أخرى من الكاشير فوق كل قطعة خبز ثم نغطيها بقطعة ثانية.



نغمس الخبز المحشو في البيض المخفوق من الجهتين.

نقلي الخبز المحشو في حمّام زيت ساخن حتى يتحمر (من الجهتين)، نزيله و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت ثم نقدمه ساخنا.

نجمة بالبيض

Etoiles aux oeufs



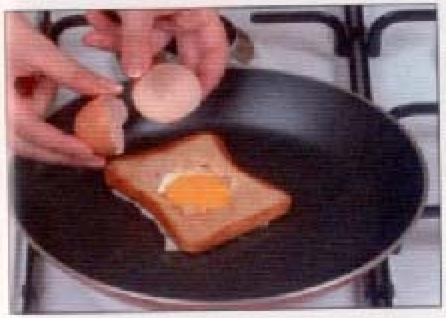
المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- بيضتان
- ملح

طريقة التحضير :



نجوف وسط خبز الطوسط بقالب الحلوى و نحتفظ باللب جانبا.



في مقلاة، فوق نار هادئة، نذيب الزبدة و نحمر فيها الخبز المجوف من الجهتين ثم نضع بيضة في وسط الجوف. نرش البيض بالملح و نغطي المقلاة مدة 4 دقائق نقدم هذا الطوسط ساخنا، مزينا بنجمات اللب المحمرة في المقلاة.

طوسط بالطون

Toast au thon



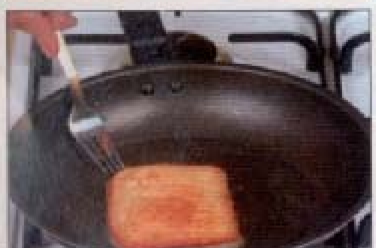
المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- بيضة
- زيت للقلي
- 70 غ من الطون
- 50 غ من الجبن المفروم
- 4 حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :



نخفق البيض و نرشه بالملح، نغمس فيه خبز الطوسط من الجهتين.



في مقلاة فوق النار نقلي الخبز في حمام زيت ساخن إلى أن يتحمّر من الجهتين ثم نضعه فوق الورق الشفاف ليتشرب الزيت.



نصفف الخبز المحمر فوق صفيحة فرن، نضع فوق كل قطعة قليلا من الطون، حبتين من الزيتون الأسود ثم نرش بالجبن المفروم.
ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن بدرجة حرارته °180 لمدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن.
نقدمه ساخنا.

12

سلسلة الوصفات المصورة

سلطات مشكلة

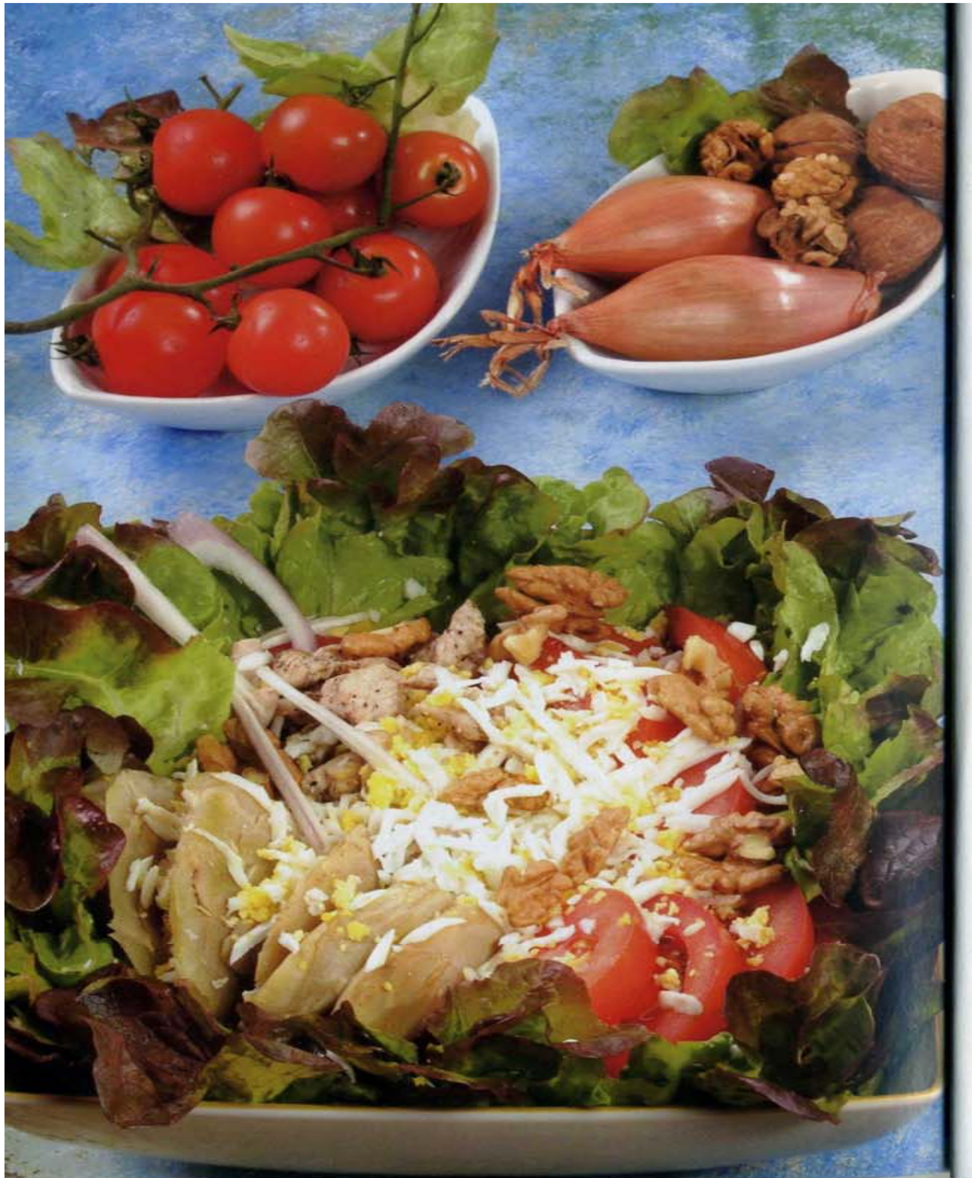
Salades variées



صدر عن نفس السلسلة



إديسوفت
EDISOFT Edition
الهاتف: 022 30 02 70 / 44 91 08 – الفاكس: 022 44 46 43
Email: edisoft@menara.ma
ISBN 9954-0-7017-6
9 789954 070178



سلطة الدجاج

Salade de poulet

المقادير:

- 1 حبة من الخس
- 250 غ صدر الدجاج
- 2 طماطم
- 500 غ قلب القوق مسلوق
- 2 حبات من البصل الصغير

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير الحامص أو الخل – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الصلصة.

للتزيين:

- البيض محكوك – الكركاع

طريقة التحضير:

■ تقطع شرائح صدر الدجاج تشحر في الزيت مع قليل من الملح والإبزار.

■ يقطع القوق إلى دوائر.

■ تقطع الطماطم والبصل إلى شرائح.

■ يُغسل الخس جيدا ثم يفرش في طبق التقديم وتضاف إليه الطماطم والقوق والبصل وصدر الدجاج وتسقى بالصلصة ثم تزين بالبيض المحكوك والكركاع.



سلطة المكارونية بالقمرون
Salade de macaroni aux crevettes

المقادير:

- 400غ مكارونية
- 200غ من (كاشير)
- 200غ من القمرون المسلوق
- حبتان من الفلفل الأخضر والأحمر مشوي ومقطع
- ملعقة من عصير الحامض
- ملعقة من زيت الزيتون
- علبة الطون
- علبة الأنشوبة (حسب الذوق)

للتزيين:

- بيضة مسلوقة – زيتون أسود – 40غ كبّار

لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون – 3 ملاعق من المايونيز – ملعقة من الموتارد – ملح – إبزار – قليل من الطون – قليل من الأنشوبة.

- يمزج الزيت والمايونيز والموتارد والملح والإبزار ثم نضيف الطون والأنشوبة وعصير الحامض ويخلط الكل للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

- يقطع لحم الكاشير إلى شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر.
- يغلى الماء مع قليل من الملح وملعقة من الزيت، بعد غليه نضيف إليه المكارونية ونواصل الغلي لمدة عشرة دقائق.
- بعد ذلك نصفيه من الماء ونحتفظ بها جانبا.
- في طبق التقديم يمزج المكارونية بقليل من الزيت ثم نضيف إليها القمرون والطون والأنشوبة والكاشير والفلفل، يسقى الجميع بالصلصة.
- تزين بالبيض والزيتون والكبار.



سلطة المكارونية بالكاشير
Salade de macaroni au casher

المقادير:
- 350 من المكارونية
- 100غ من الكاشير
- 3 عروش من الكرافس
- بصلة خضارية
- ملعقة من الزيت الزيتون

للتزيين:
- 50غ من الكركاع + قليل من الثوم القصبي

لتحضير الصلصة:
- 2 معالق من المايونيز – ملعقة من الموتارد – ملعقة زيت الزيتون
- عصير نصف حامضة.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
■ تسلق المكارونية في الماء المغلي مدة 15 دقيقة تصفى من مائها وتدهن بزيت الزيتون ويحتفظ بها جانبا.
■ يقطع الكاشير إلى مربعات صغيرة.
■ يقطع الكرافس إلى قطع رقيقة.
■ تقطع البصلة الخضارية قطع رقيقة.
■ نضع المكارونية المسلوقة في صحن وتخلط مع الكرافس والبصلة الخضارية والكاشير وتسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي والكركاع المهرمش.



سلطة سيزار

Salade césar

المقادير:

- 1 حبة خس أخضر
- 1 حبة خس فريزي
- 1 حبة خيار
- 250غ اللوبيا الخضراء
- قليل من الفروماج
- قطع من الخبز (pain de mie)
- 2 حبات الطماطم
- بصلة واحدة

للتزيين:

- علبة الطون – الزيتون الأسود – 2 بيضات مسلوقات

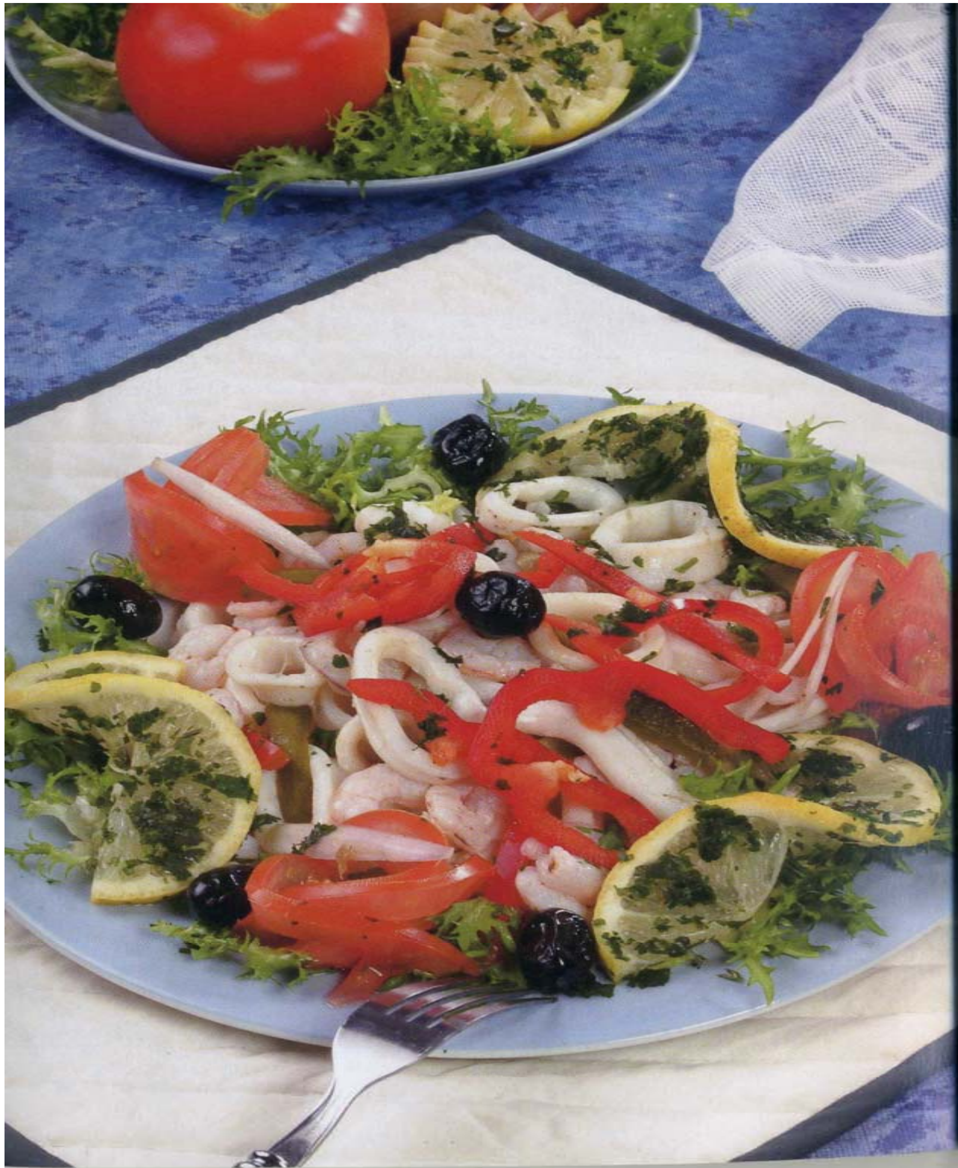
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون – 2 ملاعق من عصير الحامض – ملح – إبزار

- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

- يغسل الخس وينشف ويترك جانبا.
- تسلق اللوبيا بماء مغلي مصحوبا بالملح وتصفى من مائها ويحتفظ بها جانبا.
- يقطع الخيار.
- يقطع الفروماج مربعات.
- يقطع الخبز ويحمص.
- تقطع الطماطم شرائح.
- يقطع البصل شرائح.
- في طبق التقديم يفرش الخس الأخضر والفريزي وتضاف له اللوبيا والخيار والطماطم والبصل والفروماج والخبز المحمص ويسقى بالصلصة ويزين بالطون والزيتون والبيض المسلوق مقطع إلى دوائر.



سلطة بالكلمار والقمرون
Salade au calamar et crevettes

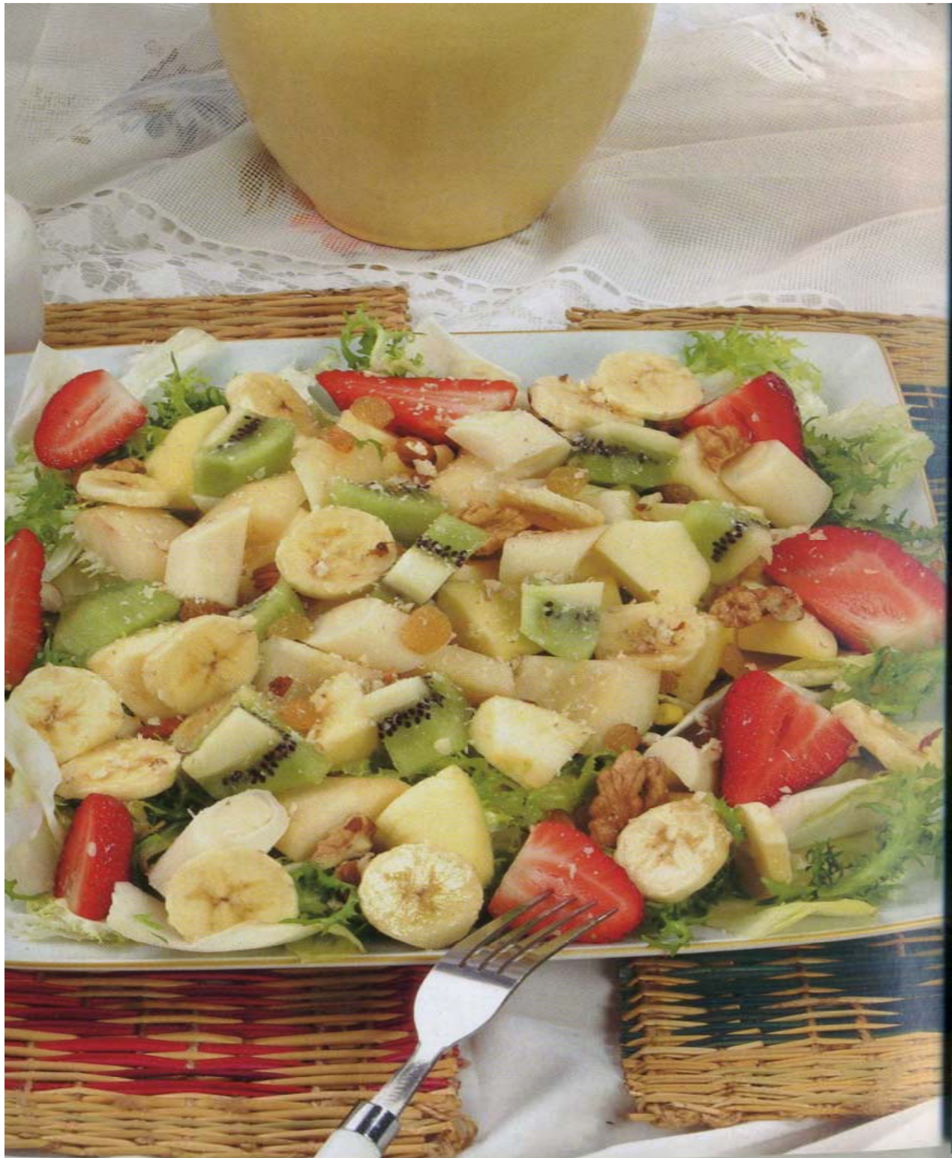
المقادير:
- 1 خس فريزي
- 250غ كلمار
- 250غ قمرون
- بصلة صغيرة
- خيار مخلل
- فلفل أحمر

للتزيين:
- شرائح من الحامض والطماطم
- زيتون أسود
- قليل من القزبور والمعدنوس

لتحضير الصلصة:
- 2 ملاعق من زيت الزيتون – عصير حامضة – ملح – إبزار – فص من الثوم.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
■ ينقى الكلمار ونضعه في مقلاة فيها ملعقة من الزيت ويشحر على نار خفيفة مع قليل من الملح والإبزار.
■ كذلك نفس الطريقة للقمرون.
■ يقطع الخيار شرائح طويلة.
■ يقطع البصل شرائح طويلة.
■ يقطع الفلفل على شكل دائري.
■ في صحن التقديم نضع فرشة خفيفة من الخس الفريزي، نضع فوقها الكلمار والقمرون والخيار المخلل والبصل والفلفل ثم تسقى بالصلصة.
■ تزين بشرائح الحامض والطماطم والزيتون وترش بالقزبور والمعدونس.



سلطة الفواكه

Salade de fruits

المقادير:

- قليل من أوراق سلطة (فريزي)
- 2 حبات من الأنديف (endives) كبير الحجم
- 2 حبات من البنان
- 2 حبات من الإجاص
- 2 حبات من التفاح
- 150غ من الفريز
- علبة قلب النخل مصبر(cœur de palmier)
- 2 حبات كيوي

للتزيين:

- فواكه جافة : (كركاع ، اللوز ، الزبيب). (حسب الذوق)
- قليل من عصير الحامض (لسقي الفاكهة حتى لايتغير لونها).

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق المايونيز
- ملعقة من الموتارد
- 3 ملاعق زيت
- ملح – إبزار
- ملعقة من عصير الحامض.

طريقة التحضير:

- يغسل الأنديف ويترك جانبا.
- تقطع الفواكه وتسقى بعصير الحامض للحفاظ على لونها.
- تفرش أوراق السلطة في طبق التقديم، يضاف فوقها الأنديف ثم جميع الفواكه وتسقى بالصلصة ثم يحتفظ بها في الثلاجة .
- عند التقديم تزين بالقليل من الفواكه الجافة (حسب الذوق).



سلطة بالسبانخ

Salade aux épinards

المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ (250 غ تقريبا)
- قليل من الكرومب الأحمر
- بصلة حمراء صغيرة
- قليل من الكراث
- 2 حبات خيار

للتزيين:

- شرائح من الخيار والطماطم

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون – 2 من فصوص الثوم – ملح – إبزار – 2 ملاعق من عصير الحامض – أزير

■ تمزج جميع هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تقطع السبانخ وتترك جانبا.
■ يُقطع الكرومب شرائح.
■ تقطع البصل شرائح.
■ تقطع الطماطم شرائح أو مربعات.
■ تقطع الكرات دوائر رقيقة.
■ يقطع الخيار.
■ في صحن التقديم نضع السبانخ والكرومب والبصل والطماطم والكراث والخيار وتسقى بالصلصة.
■ نزين بشرائح من الخيار والطماطم.



سلطة الخيار محشي
Salade de concombre garni

المقادير:

- 1 كيلو من الخيار
- 150غ من الزيتون الأسود
- 150غ من الجبن الأبيض
- ملعقة من القشدة الطرية
- قليل من الزعتر أو الثوم القصبي أو المنسمات الأخرى
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم

طريقة التحضير:

- نخلط الجبن الأبيض مع القشدة الطرية والزعتر ثم يحتفظ به.
- نطحن الزيتون الأسود مع زيت الزيتون مع الثوم ثم يحتفظ به.
- بعد ذلك نغسل الخيار ونقشره ثم نقطعه على شكل طولي ونفرغه من الوسط ثم نحشو نصفه من الداخل بحشوة الزيتون والنصف الآخر بالجبن ثم يصفف في طبق التقديم.



سلطة الكرومب بالجبن

Salade de chou au j'ben

المقادير:

- نصف كيلو من الكرومب الأحمر والأخضر
- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل
- حبات من الفلفل الأخضر، الأحمر، الأصفر

للتزيين:

- 200غ من الجبن الأبيض
- علبة الطون
- زيتون أسود
- قليل من الحبق

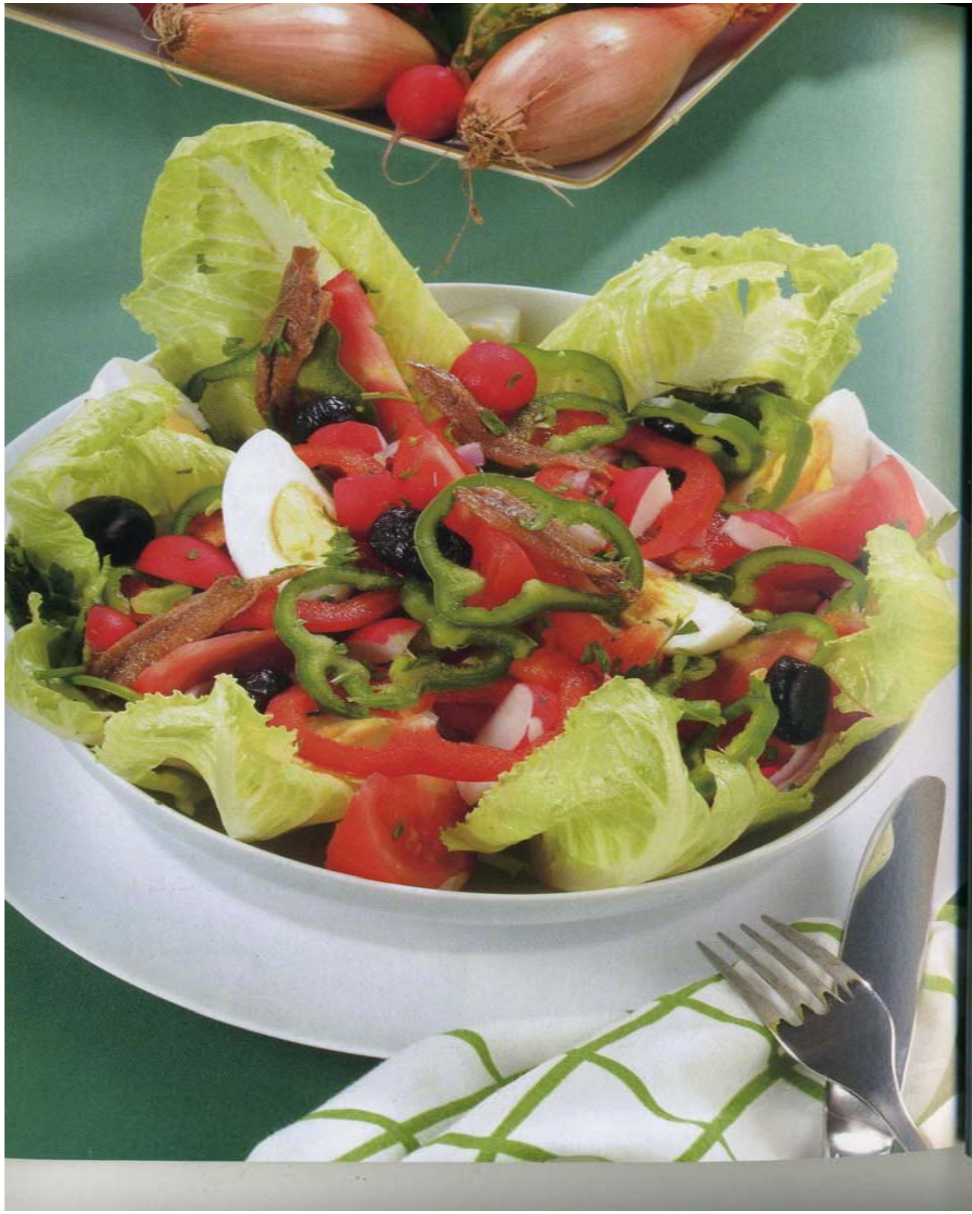
لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير حامض – ملح – إبزار – زعتر – حبق.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يقطع الكرومب شرائح.
■ يقطع الفلفل إلى دوائر وكذلك البصل والخيار.
■ يوضع الجميع في طبق التقديم ثم يسقى بالصلصة ويزين بالجبن والطون والزعتر والزيتون الأسود ورشة من الحبق.



سلطة نسواز

Salade niçoise

المقادير:

- 1 حبة من الخس
- فلفل أخضر، أحمر
- 3 حبات من الطماطم
- ربطة من الفجل
- علبة الانشوبة

للتزيين:

- 2 بيضات – زيتون أسود

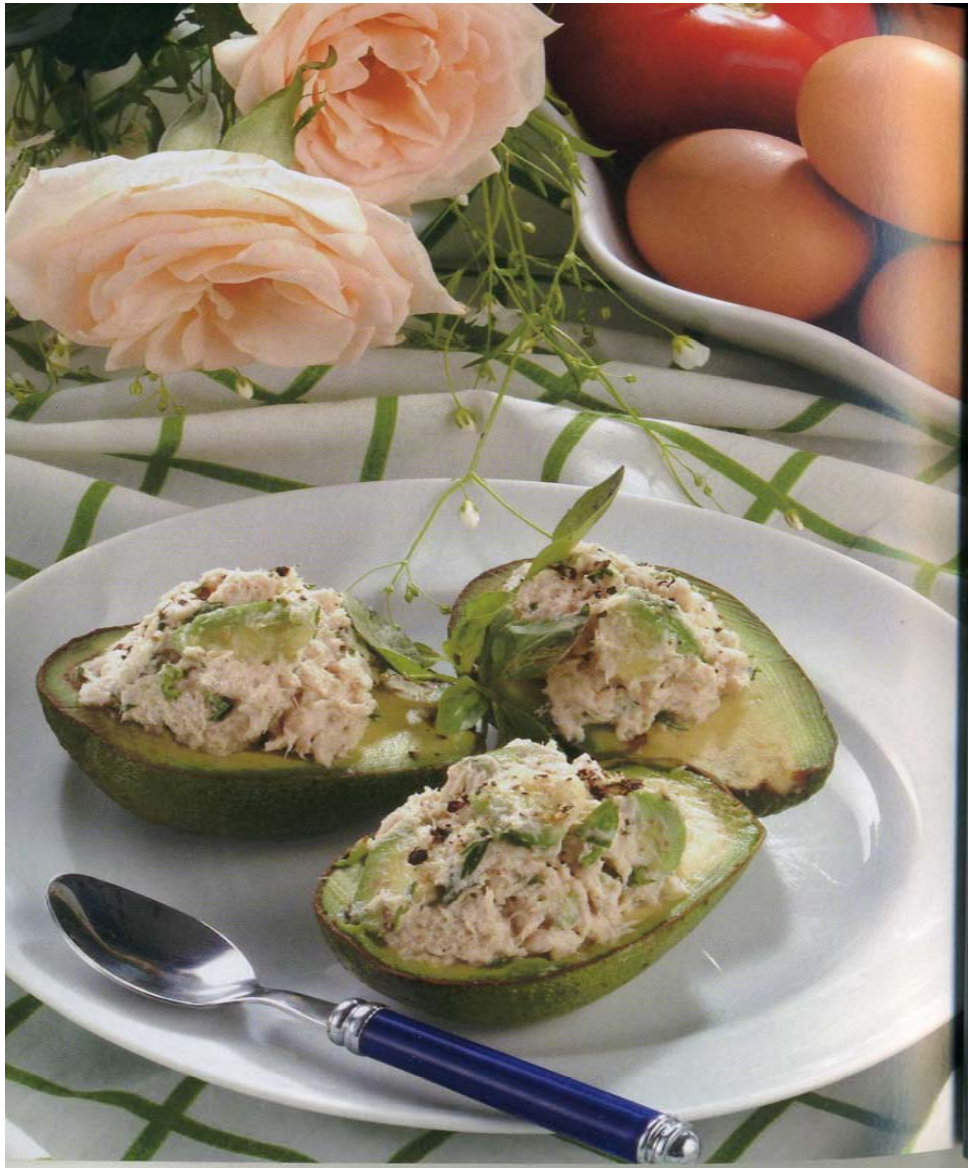
لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق زيت الزيتون
- 2 ملاعق الخل – ملح – بزار
- قليل من الأعشاب

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل الخسة ويحتفظ بها جانبا.
■ تقطع حبات الفلفل الأخضر والأحمر دوائر.
■ تغسل الطماطم وتقطع على الأربع.
■ يقطع الفجل دوائر أو على الطول.
■ يقطع البيض دوائر أو على أربعة.
■ في صحن، نفرش الخس ونضع فيه الطماطم والفلفل والفجل والأنشوبة ويسقى الجميع بالصلصة ثم تزين بالبيض والزيتون الأسود والأعشاب المنسمة حسب الذوق.



سلطة الأفوكا بالقمرون
Salade d'avocats aux crevettes

المقادير:
- 2 حبات من الأفوكا الناضجة
- 260 غ من القمرون
- قليل من عصير الحامض لسقي الافوكا حتى نحافظ على لونها

لتحضير الحشوة:
- 3 ملاعق من المايونيز
- ملعقة من صلصة الطماطم أو كيتشاب
- رشة من الفلفل الحار
- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع رقيقة جدا
- 2 بيضات مسلوقة مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف أفوكا ناضجة مقطعة قطع صغيرة
- 3 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح – إبزار
- 2 ملاعق من المعدنوس مقطع رقيق

■ تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الحشوة.
■ يسلق القمرون وينقى ثم يضاف إلى الحشوة

طريقة التحضير:
■ تقسم الأفوكا إلى قسمين وتفرغ من النواة وتعمر بالحشوة.



سلطة البحر الأبيض المتوسط
Salade méditerranéenne

المقادير:
- 1 حبة سلطة فريزي (يستحسن اللون الأحمر)
- 10 حبات من الزيتون الأخضر المحشي
- 10 حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 4 بيضات مسلوقات
- 1 فلفل أحمر
- 2 من عروش الكرافس

لتحضير الصلصة:
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الخل – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

طريقة التحضير:

■ تغسل السلطة وتقطع ثم تفرش في طبق التقديم.

■ نضيف إليها الزيتون مقطع والبيض المسلوق مقطع وكذلك الفلفل الأحمر شرائح ثم عروش الكرافس مقطعة.

■ ثم تسقى بالصلصة.



سلطة عش السمان بالكراث

Salade nid de caille au poireau

المقادير:

- 3 بيضات لطائر السمان
- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 حبات من الكراث
- 1 سلطة من النوع الأحمر

للتزيين:

- قليل من أوراق الحبق

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- نصف ملعقة من الموتارد
- ملح – إبزار

■ تمزج هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يسلق البيض ويقشر.

■ في مقلاة نصب الزيت ونضع فيها الثوم والكراث ونشحره على نار خفيفة.

■ في صحن نفرش السلطة ثم نضيف فوقها الكراث على شكل عش ثم نضع فوقها بيض السمان.

■ تسقى بالصلصة ثم تزين بأوراق الحبق.



سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية
Salade aux haricots blancs et légumes

المقادير:

- علبة من اللوبيا المصبرة البيضاء
- علبة من اللوبيا المصبرة الحمراء
- 100غ من الحمص المسلوق أو المصبر
- 100غ من الفول الطري المسلوق والمنزوع القشور
- ربع كيلو من الجزر
- ربع كيلو من البطاطس المسلوقة

للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

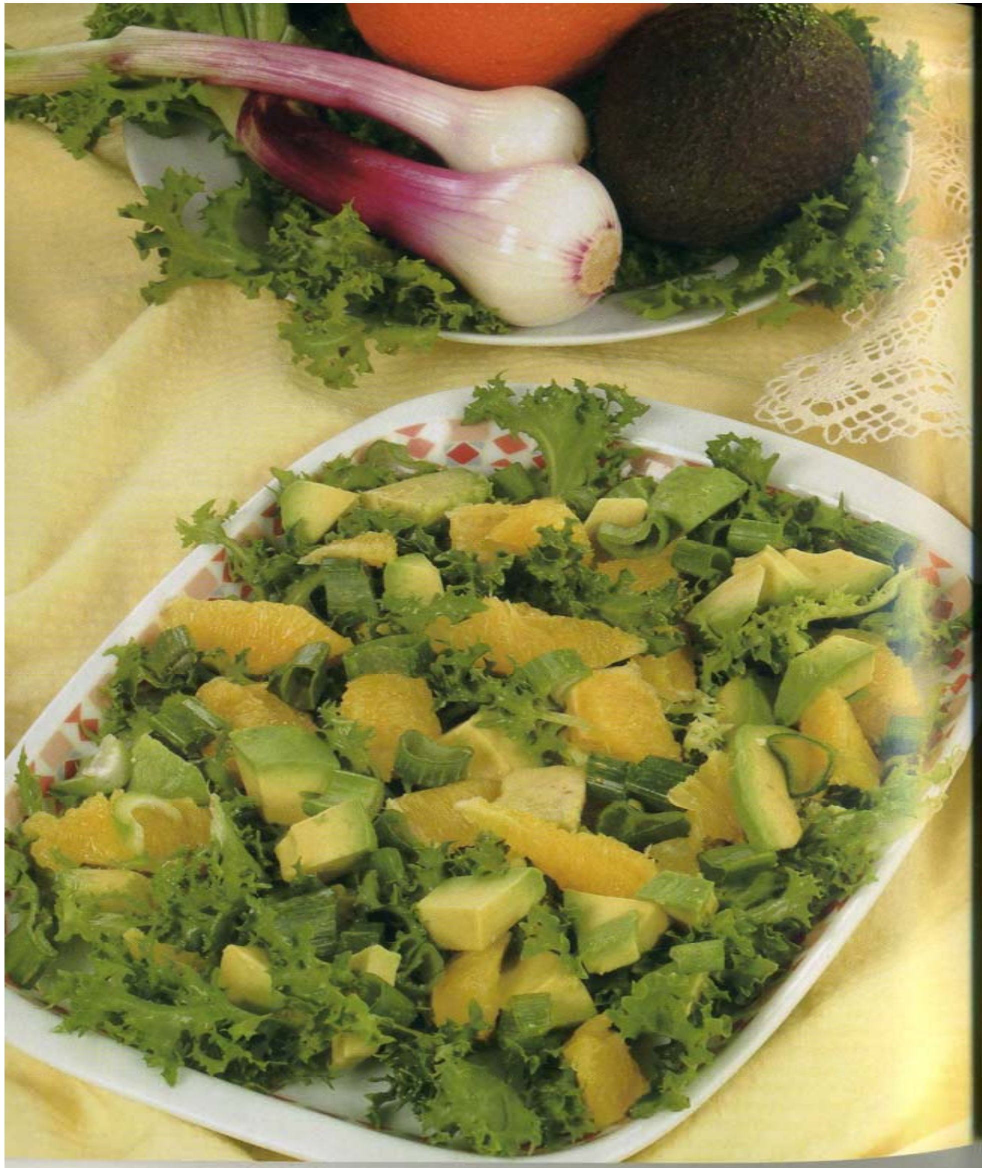
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق زيت الزيتون – الثوم مدقوق – 3 ملاعق عصير الحامض – ملعقة من الكامون – ملح – سودانية.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تصفى اللوبيا البيضاء والحمراء والحمص.
■ يقطع الجزر والبطاطس إلى مربعات، يضاف إليهم الفول.
■ في صحن التقديم يفرش الخس ثم نضيف فوقه الخضر المسلوقة ثم يسقى بالصلصة وتزين بالزيتون.



سـلطـة الأفـوكـا والليـمـون
Salade d'avocat à l'orange

المقـاديـر:

- 1 سلطة فريزي
- 2 حبات ليمون
- 2 حبات من الأڤوكا
- 2 بصلات خضارية

لتحضـيـر الصلـصـة:

- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة عصير الحامض
- 4 ملاعق عصيرالليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ملح – إبزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضـيـر:

■ تغسل السلطة وتقطع.
■ ينقى الليمون ويقطع إلى قطع صغيرة.
■ تقطع الأڤوكا إلى قطع صغيرة.
■ في صحن التقديم تفرش سلطة فريزي، يضـاف فوقهـا الليمـون والأڤـوكـا والبصل مقطع إلى قطع صغيرة.
■ عند التقديم تسقى بالصلصة.



سلطة بالأنديف

Salade aux endives

المقادير:

- 4 حبات من الأنديف
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من القمرون
- فلفل أحمر حار

لتحضير الصلصة:

- 100غ من الفرماج مطحون (parmesan) – 3 ملاعق من القشدة الطرية أو المايونيز
- 2 ملاعق من الخل أو الحامض
- 2 فصوص من الثوم المطحون
- ملعقة من الموتارد – قليل من الملح والإبزار.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يسلق القمرون.
■ تغسل حبات الأنديف جيدا ثم يحتفظ بها بعد تفكيك أوراقها.
■ تقشر الطماطم ثم تقطع إلى مكعبات.
■ تقسم حبة الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.
■ في طبق التقديم تفرش أوراق الأنديف ثم نضع فوقها القمرون ومكعبات الطماطم والفلفل ثم يسقى الجميع بالصلصة.



سلطة بالليمون والخوخ
Salade à l'orange et aux pêches

المقادير:

- ربطة الحبق
- 3 حبات من الليمون
- 3 حبات من الخوخ
- بصلة حمراء من الحجم الصغير

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق الخل، فص الثوم محكوك
- 2 ملاعق خل التفاح
- 2 ملاعق زيت الزيتون

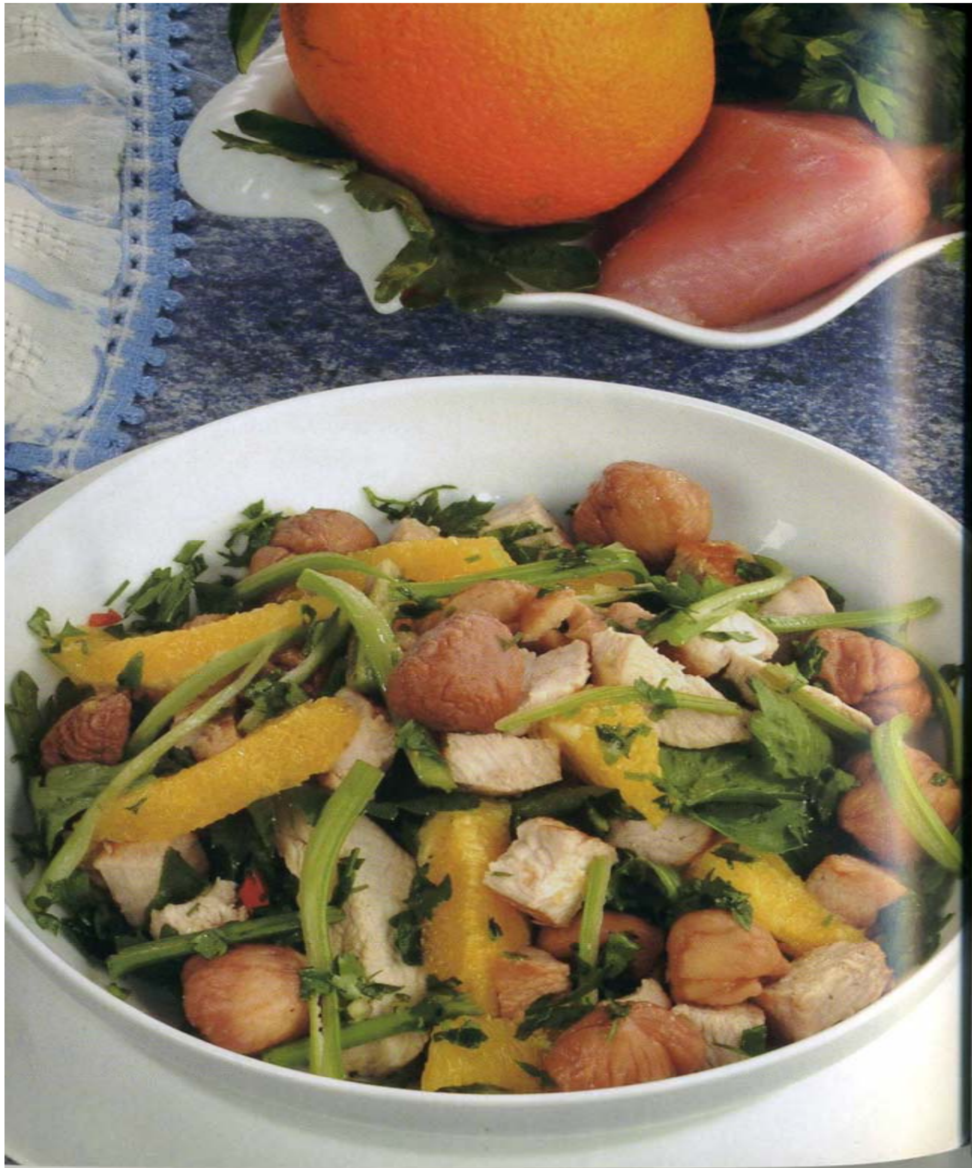
■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل أوراق الحبق وتنشف.

■ ينقى الليمون والخوخ ويقطع إلى مكعبات ويضاف له البصل شرائح .

■ تفرش أوراق الحبق في طبق التقديم، يضاف فوقه الفواكه المحضرة ثم تسقى بالصلصة وتزين بقليل من أوراق الحبق ويحتفظ بها في الثلاجة إلى حين التقديم.



سلطة الدجاج بالليمون
Salade de poulet à l'orange

المقادير:

- 1 حبة ليمون
- شرائح من لحم صدر الدجاج المسلوق في قليل من الماء والملح والمعدنوس.
- 3 عروش كرافس
- 100غ الشاطين (châtaigne)
- بصلة حمراء صغيرة

للتزيين:

- ملعقة من المعدنوس

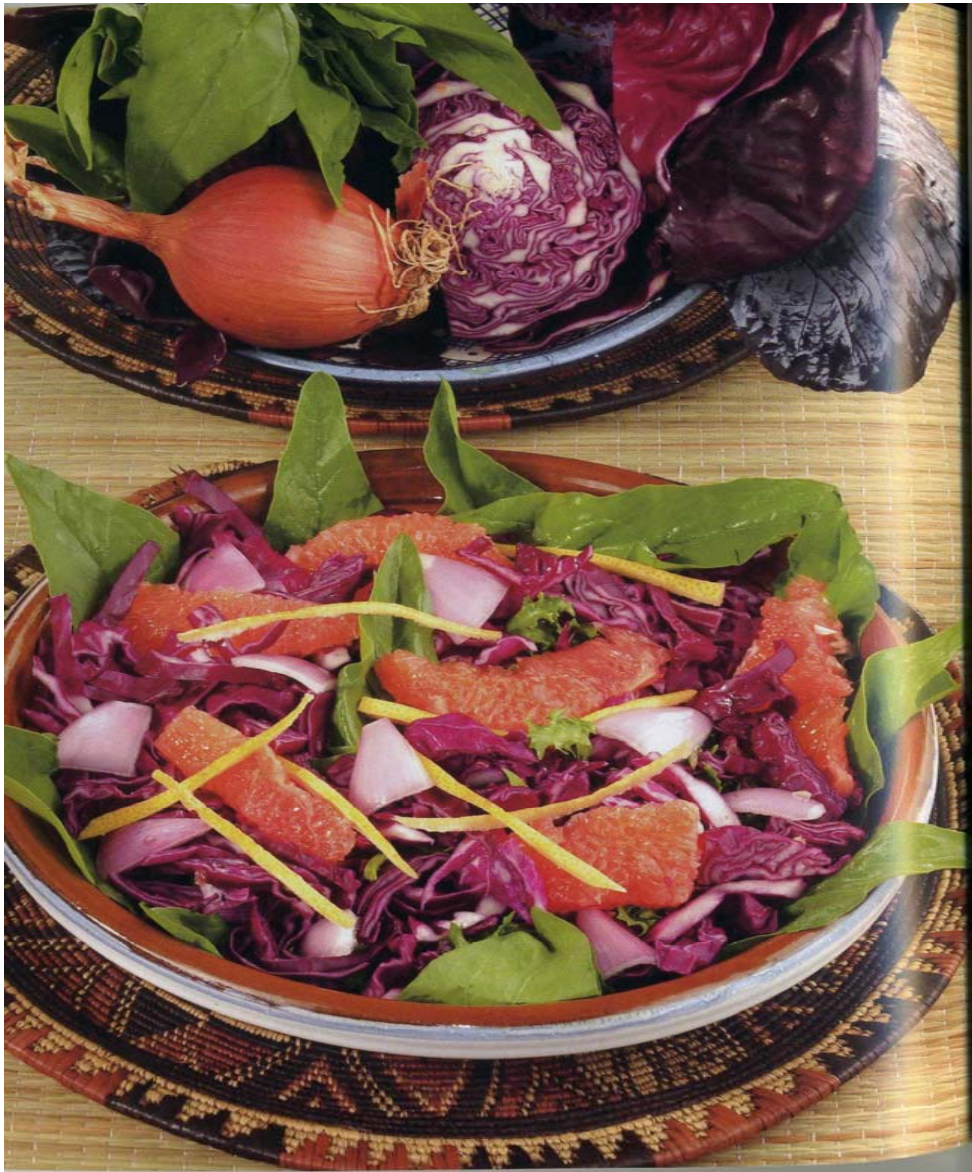
لتحضير الصلصة:

- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 فص الثوم مطحون
- 3 ملاعق من الخل

- يمزج الكل للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

- تقطع شرائح لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.
- تقطع حبات الليمون على شكل شرائح طولية.
- تقطع عروش كرافس على شكل طولي.
- يقطع الشاطين على النصف.
- يقطع البصل إلى قطع رقيقة.
- في صحن التقديم نضع قطع الدجاج والليمون والكرافس والشاطين والبصل .
- نمزج الجميع وتسقى بالصلصة.



سلطة بالبمبلموس والسبانخ
Salade de pamplemousse aux épinards

المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ
- 1 حبة بامبلموس (pamplemousse)
- نصف بصلة حمراء صغيرة الحجم
- نصف حبة من الكرومب أحمر

للتزيين:

- شرائح رقيقة من قشور الحامض

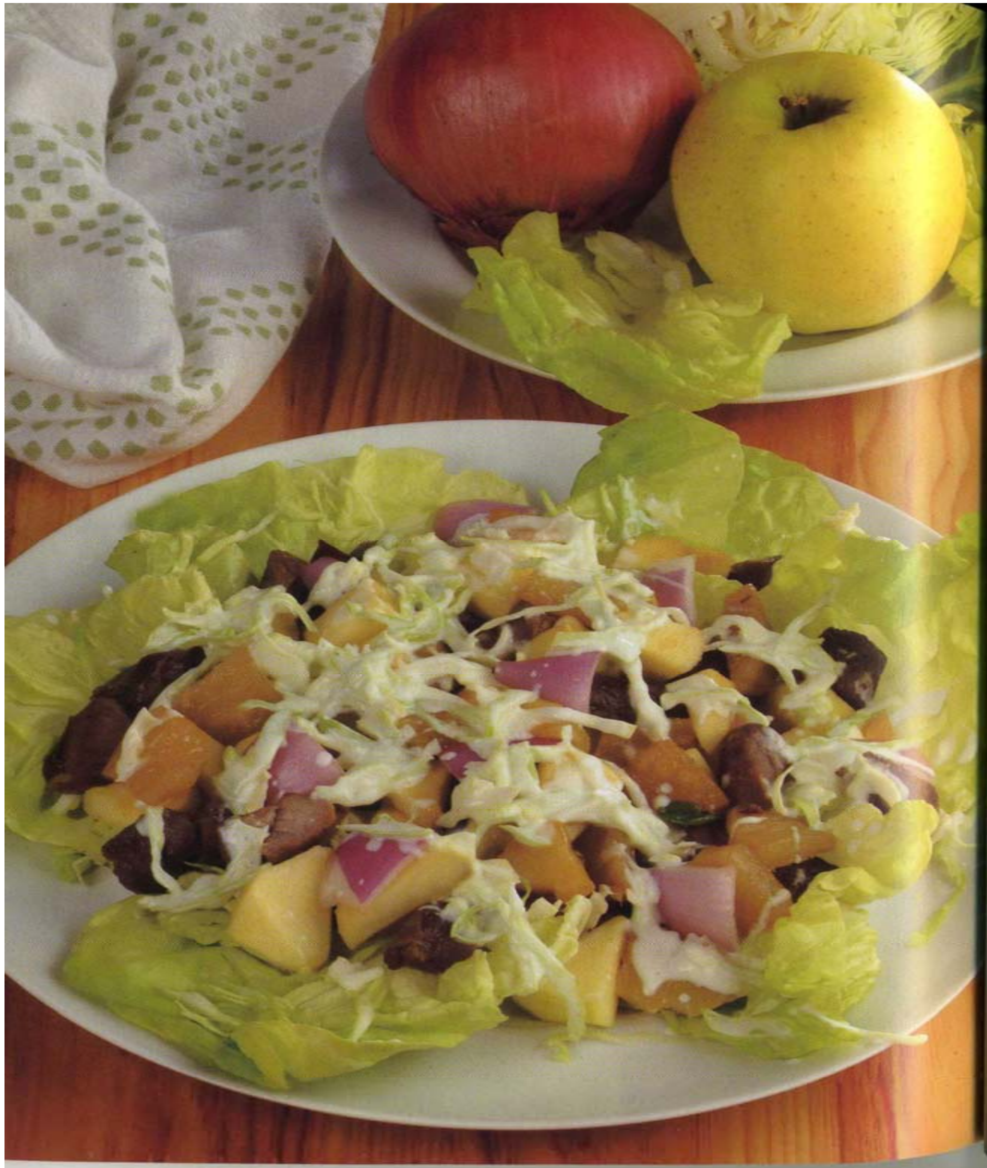
لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من عصير الحامض
- ملعقة خل – نصف ملعقة من الموتارد الحار
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل السبانخ وتنشف وتترك جانبا.
■ تقطع بامبْلموس إلى شرائح طولية.
■ تقطع الكرومب إلى شرائح .
■ تقطع البصل إلى شرائح.
■ نضع أوراق السبانخ في صحن التقديم يضاف إليها الكرومب والبامبلموس وشرائح البصل وتسقى بالصلصة وتزين بشرائح قشور الحامض.



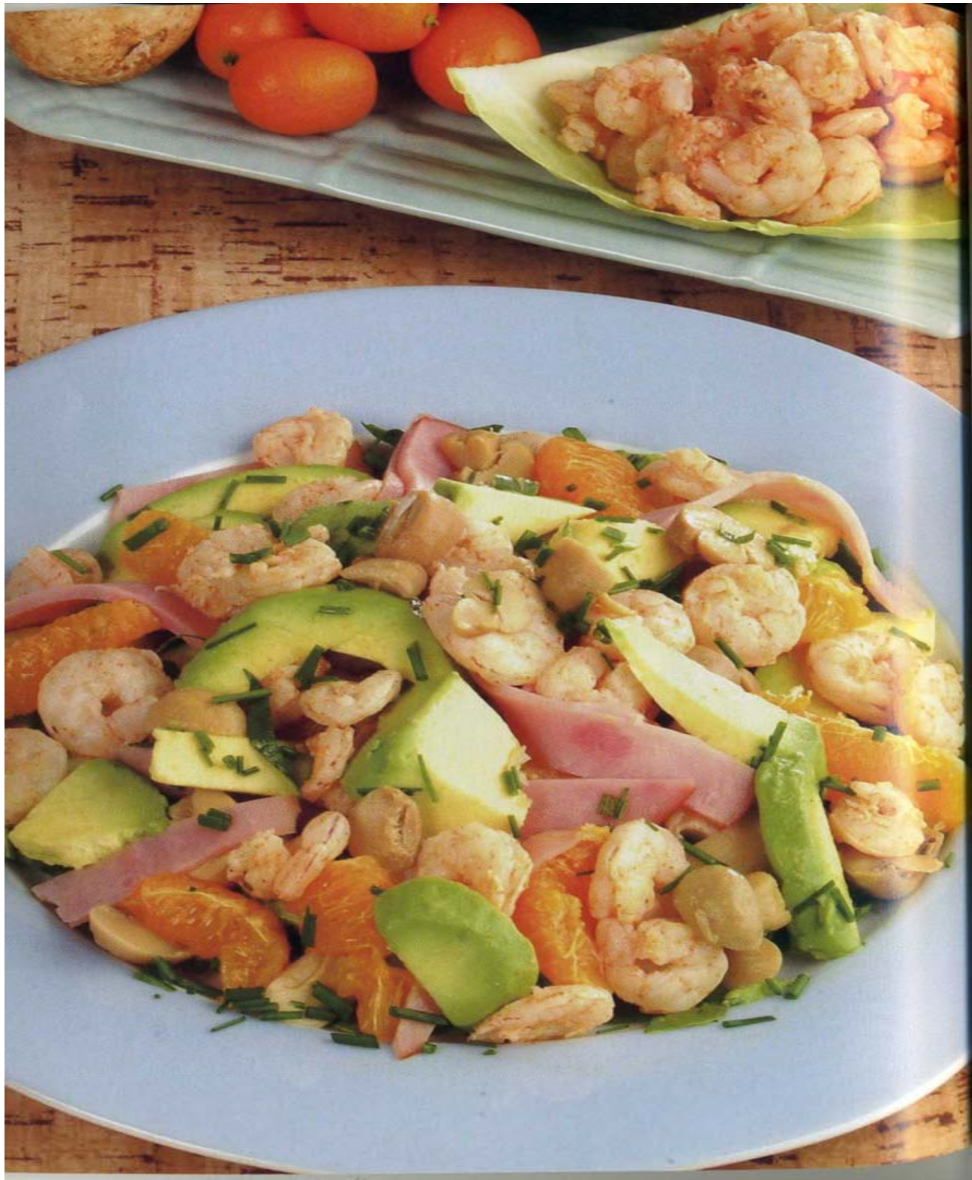
سلطة بالكرومب الأخضر والأناناس
Salade de chou vert à l'ananas

المقادير:
- 200غ من شرائح لحم العجل
- 200غ من الكرومب الأخضر
- 1حبة من التفاح
- 1حبة من الأناناس
- سلطة خضراء – بصلة حمراء صغيرة
- ملعقة من الزيت

لتحضير الصلصة:
- علبة من الياغورت الطبيعي
- 2 ملاعق من العسل
- ملح – إبزار – كامون

■ تمزج جميع العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
■ في مقلاة تطبخ شرائح اللحم على نار هادئة ثم تقطع مربعات وتترك جانبا.
■ يقطع الكرومب الأخضر شرائح رقيقة.
■ يقطع البصل مربعات صغيرة.
■ يقطع الأناناس مربعات.
■ يقطع التفاح قطع صغيرة.
■ تفرش السلطة الخضراء في صحن التقديم ونضيف إليها اللحم والكرومب والبصل والأناناس والتفاح.
■ عند التقديم : تسقى بالصلصة.



سلطة الفواكه والقمرون
Salade de fruits et crevettes

المقادير:

- 2 حبات من الأڤوكا
- عصير حامضة
- 100غ من الفطر
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- علبة من المندرين المصبر أو الطبيعي
- 100غ من الكاشير
- 100غ من القمرون المنقى والمسلوق.

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من الموتارد.
- 6 ملاعق من القشدة الطرية.
- 2 ملاعق من الخل – ملح – إبزار
- ملعقة السكر – رشة من الثوم القصبي

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تقطع الأڤوكا ثم تسقى بعصير الحامض.
■ يقطع الفطر إلى شرائح والبصل تقطع إلى قطع صغيرة.
■ نقشر الطماطم ونقطعها شرائح رقيقة، كذلك المندرين ثم نضيف إليهما القمرون المسلوق.
■ يقطع الكاشير إلى شرائح.
■ في صحن التقديم نضع الأڤوكا والفطر والبصل والطماطم والمندرين والقمرون والكاشير.
■ عند التقديم تسقى بالصلصة وترش بالثوم القصبي.



سلطة الأرز بالخضر

Salade de riz aux légumes

المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح – إبزار.

طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت نشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رقيق والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى .
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوّج بالخضر ومزين بالزيتون.



سلطة السمك بالخضر
Salade de poissons aux légumes

المقادير:

- 100غ من البطاطس
- 100غ من شرائح من الباربا (betterave)
- 200غ من شرائح لحم العجل
- 200غ من شرائح لحم السمك الأبيض
- 1حبة من البصل – تفاحة
- علبة مصبرة من الخضر المشكلة
- 100غ من اللوبيا المسلوقة أو المصبرة

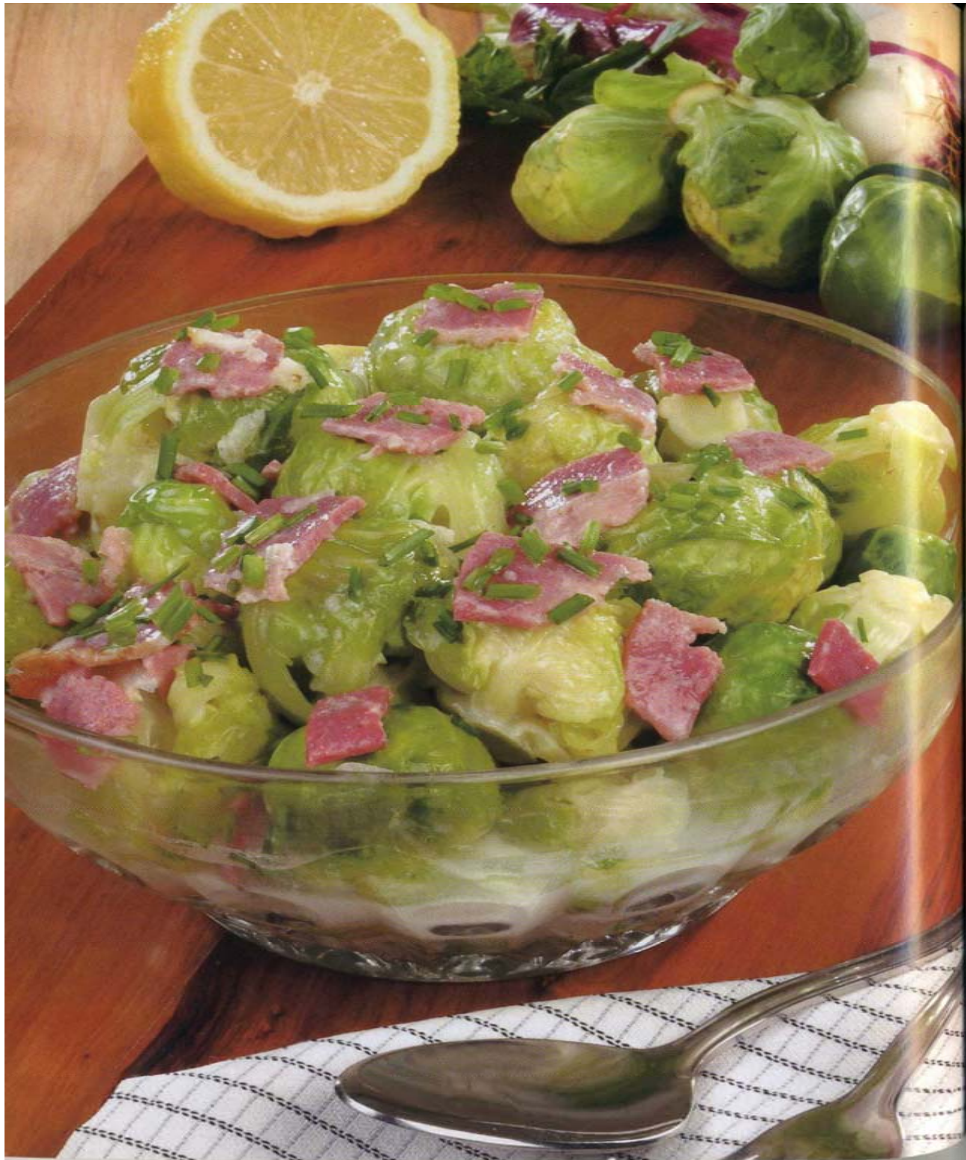
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق المايونيز – 4 ملاعق زيت الزيتون – 4 ملاعق من الخل – ملعقة من الموتارد – ملح – إبزار – ربطة من الشبت أو الزعتر.

▪ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

طريقة التحضير:

▪ تقطع البطاطس إلى مربعات ثم تسلق.
▪ تقطع الباربا إلى مربعات ثم تسلق لوحدها.
▪ تقطع شرائح اللحم والسمك وتشحر في مقلاة فيها قليل من الزيت .
▪ يقشر التفاح ويقطع إلى قطع صغيرة ثم نضيف إليه علبة الخضر المشكلة واللوبيا.
▪ في طبق التقديم، تمزج جميع هذه العناصر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالشبت أو الزعتر.



سلطة كرومب بروكسيل
Salade de chou de Bruxelles

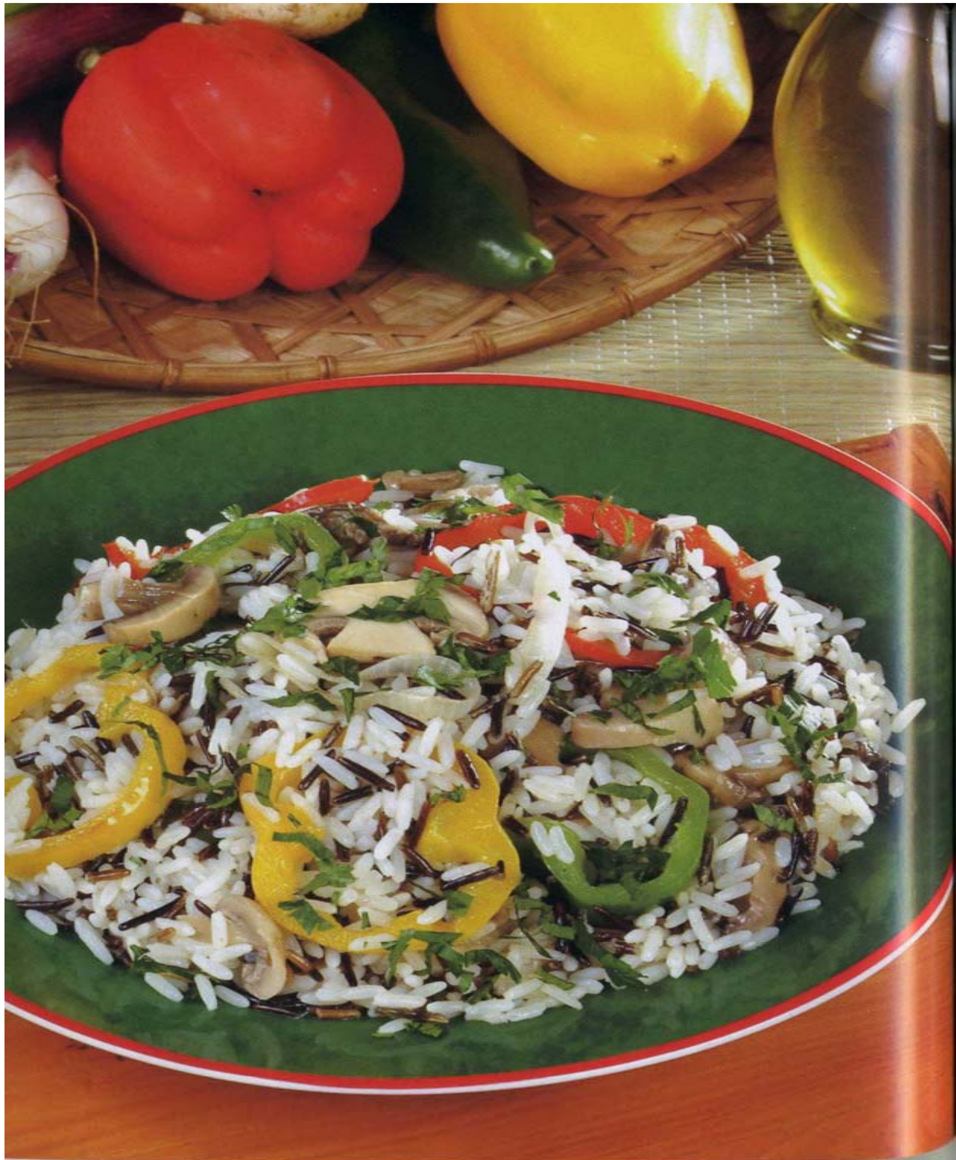
المقادير:
- 500غ من كرومب بروكسيل .
- عصير حامضة – ملح – بزار – كور
- 100غ من كاشير
- 2 حبات من البصل الخضارية

للتزيين:
- قليل من الثوم القصبي

لتحضير الصلصة:
- 4 ملاعق من زيت العادية
- 4 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
■ في طنجرة نسكب الماء مع قليل من الملح والإبزار والكوزة وعصير حامضة.
■ بعد أن يغلى الماء نضيف إليه الكرومب بعد غسله ثم نواصل غليه لمدة عشر دقائق بعد ذلك نرفعه من فوق النار ونصفيه ونتركه جانبا.
■ في مقلاة بها قليل من الزيت نشحر البصل المقطع إلى مربعات صغيرة ثم نضيف إليه الكاشير وقليل من الخل والقشدة الطرية والملح والإبزار.
■ في صحن التقديم نضع الكرومب ثم نسكب فوقه البصل المشحر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي.



سلطة الأرز بالفطر

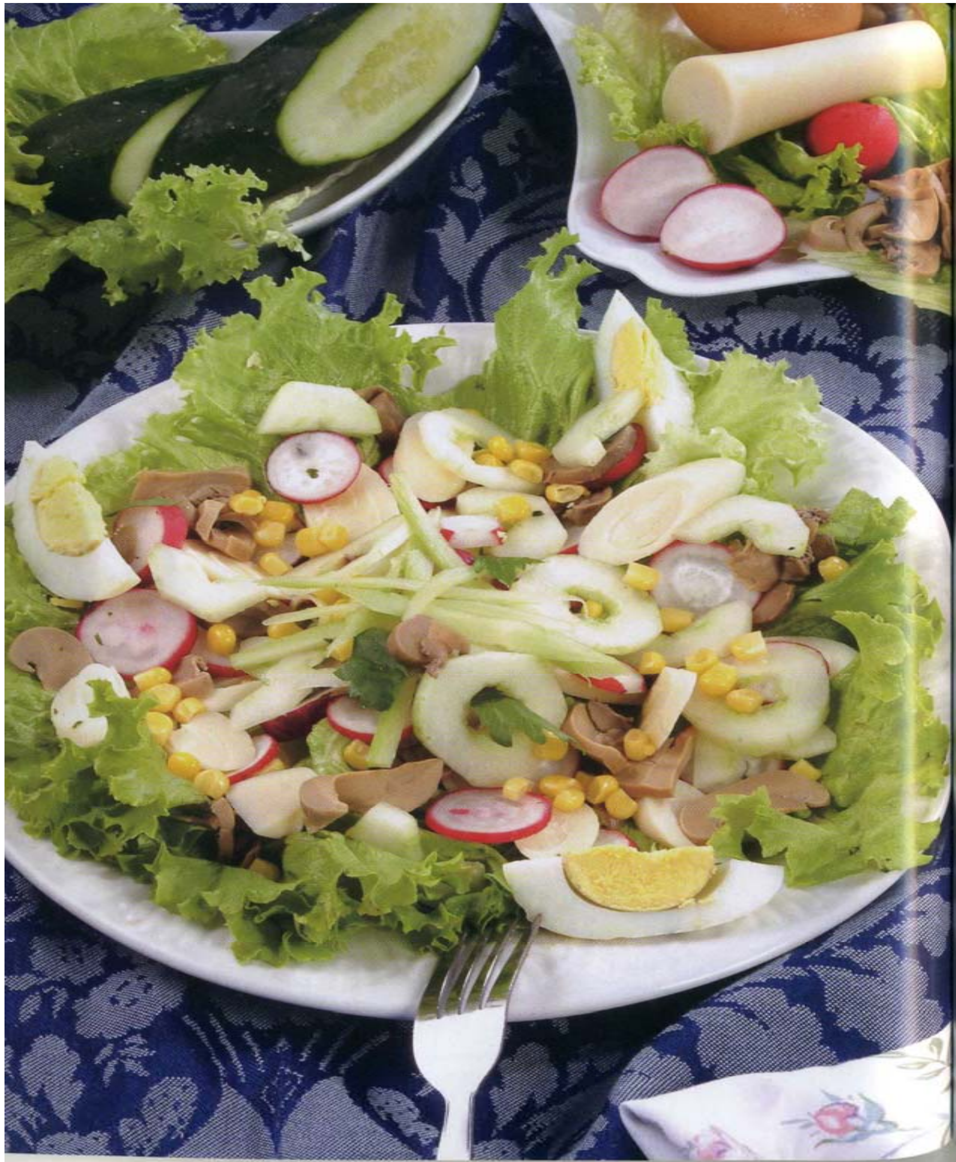
Salade de riz aux champignons

المقادير:

- 250غ من الأرز الأبيض والأسود
- 125غ من الفطر
- 1 حبة من الكراث
- 1 حبة من البصل – فلفل أحمر وأحضر وأصفر
- 30غ زبدة
- ملح – إبزار + ضامة البنة

طريقة التحضير:

- في مقلاة نضع 15غ من الزبدة ونشحر فيهـا الفلفل والبصل والكراث والفطر مع رشهم بالملح والإبزار ثم نحتفظ به جانبا.
- في مقلاة نضع 15غ المتبقية من الزبدة، تشحر فيها الأرز مع قليل من الماء وضامة البنة حتى يكتمل نضجه ويجف من الماء ثم نضيف له الخضر المشحرة سابقا.
- يمزج الكل ويوضع في طابق التقديم.
- ثم تزين بشرائح الفلفل والفطر والكراث وترش بالمعدونس.



سلطة بالفطر

Salade aux champignons

المقادير:

- 350غ من الفطر
- علبة قلب النخل (cœur de palmier)
- قليل من الفجل الأحمر
- عرش من قلب الكرافس
- حبة خيار
- قليل من حبات الذرة المصبرة
- خس

للتزيين:

- بيضة مسلوقة

لتحضير الصلصة:

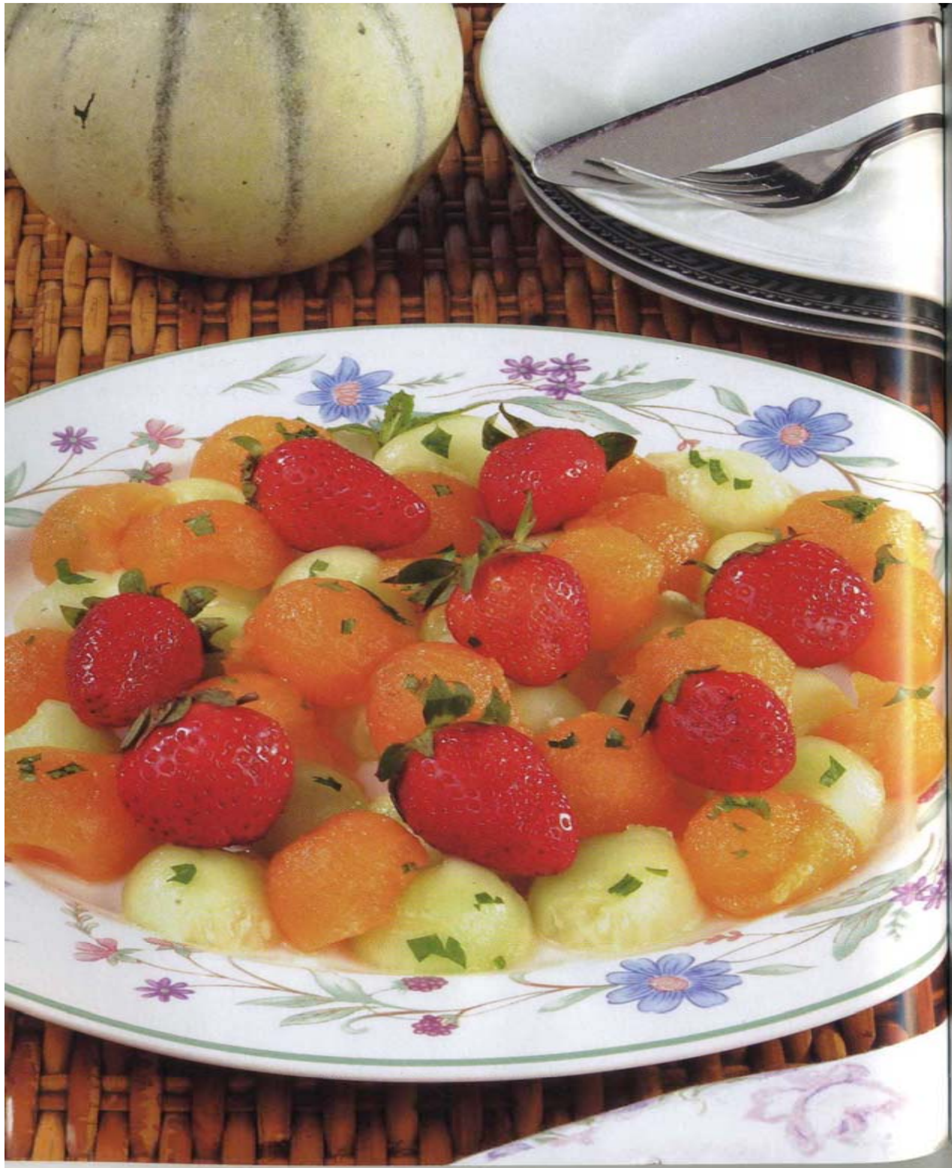
- 2 ملاعق من زيت الزيتون – 2 ملاعق من عصير الحامض – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ في طبق التقديم يفرش الخس نضيف فوقه الفطر مقطع إلى شرائح وكذلك قلب النخل والفجل، الكرافس.

■ نضيف بعد ذلك الخيار مقطع إلى دوائر وقليل من الذرة ثم تسقى بالصلصة. وتزين بالبيض المسلوق.



سلطة الخيار والفواكه
Salade de concombre et fruits

المقادير:

- 2 حبات من الخيار من الحجم الكبير
- بطيخة من نوع (cantaloup)
- 250غ من الفريز

لتحضير الصلصة:

- عصير حامضة
- ملعقة من القزبور

طريقة التحضير:

- يقطع الخيار على شكل طولي وتنزع عنه الزريعة.
- يقسم البطيخ على نصفين وتنزع عنه الزريعة.
- بملعقة نأخذ كويرات من الخيار وكذلك من البطيخ.
- نضعهم في طابق التقديم ونضيف إليهم الفريز ثم نسقي الجميع بالحامض ونزينه بالمعدونس.



سلطة الإجاص والكركاع
Salade de poire aux noix

المقادير:
- 50غ من الكركاع
- ربطة من الحبق
- 3 من الإجاص
- 175 غ من الجبن الأبيض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع

لتحضير الصلصة:
- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع
- ملح + إبزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
■ في مقلاة، نضع ملعقة من زيت الكركاع ونقلي فيها الكركاع.
■ نقطع أوراق الحبق ثم الإجاص.
■ يقطع كذلك الجبن إلى مربعات.
■ تفرش في صحن التقديم أوراق الحبق ونضيف إليها قطع الإجاص والجبن.
■ تسقى بالصلصة ونزينها بأنصاف الكركاع والثوم القصبي.



سلطة بدوائر الخبز
Salade au pain de mie

المقادير:

- 1 حبة سلطة حمراء متوسطة الحجم
- قليل من أوراق السبانخ
- قطع من الخبز (pain de mie) مقطع على شكل دوائر
- قطع من الكاشير على شكل دوائر
- قطع من الفروماج الأحمر على شكل دوائر
- 1 حبة خيار شرائح
- 2 حبات من فلفل أحمر مشوي
- حبات من الزيتون الأسود والأخضر المحشو
- قليل من كبالات الذرة المصبرة صغيرة الحجم (épis de maïs)
- قليل من أوراق الحبق

لتحضير الصلصة:

- زيت الزيتون – ملح – إبزار – 2 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق من الخل

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يقطع الخبز إلى دوائر نضيف فوقه دوائر الكاشير ودوائر الفروماج ثم يطهى في الفرن لبضع دقائق.

■ يشوى الفلفل وتنزع عنه القشرة ثم يقطع إلى شرائح مع الحبق المقطع رقيق ثم الخيار إلى شرائح رقيقة.

■ في طبق التقديم، تفرش السلطة الحمراء والسبانخ والأنديف ثم نضع فوقها دوائر الخبز والفروماج والكاشير ثم شرائح الفلفل والخيار ثم كبالات الذرة ويزين الجميع بالزيتون وتسقى بالصلصة.

القيمة الغذائية لبعض الخضر

الجزر — Carotte
يحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) وهو عنصر مهم لسلامة البصر، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين، ويساعد على النمو.
أما نقصه فقد يسبب الإصابة بعشى الليل. ويحمي الجزر من الالتهابات المعوية نظرا لاحتوائه على الألياف، وهو مدر للبول وينصح به لأمراض الكبد والمثانة. كما يعطى للأطفال في حالات الإسهال.

البصل — Oignon
يساعد البصل النيئ على خفض نسبة الكولسترول في الدم، كما يلعب دورا في الوقاية من بعض أمراض السرطان ويعتبر البصل مضادا حيويا نظرا لفعاليته في قتل الجراثيم.

الطماطم — Tomate
تحتوي الطماطم على البوتاسيوم، والفيتامين (C,B,A,E) إضافة إلى الألياف والأملاح المعدنية، كما تقي من عدة أمراض.
وينصح بتناول الطماطم في حالات التهاب الكلي وتصلب الشرايين.

البسباس — Fenouil
غني بالبوتاسيوم والألياف، يسهل الهضم، ويخفف من الغازات، كما يخفف من حدة السعال، والربو، وهو ملين ومنشط للأمعاء. كما يصلح للحمية بهدف تخفيض الوزن لأنه يعطي إحساسا بالشبع.

الكراث — Poireau
يحتوي الكراث على البوتاسيوم والحديد والفيتامينات والفوسفور. وهو مقو للمناعة بفضل احتوائه على الفيتامين (B) والفيتامين (C) كما إنه ملين ومنظف جيد للأمعاء. ويوصف الكراث لمعالجة أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين.

الثوم — Ail
الثوم يوصف كواق من العديد من الأمراض، وقاتل للجراثيم ومخفض لنسبة الكولسترول في الدم. وهو مفيد لمرضى القلب والشرايين، كما أنه يحمي مرضى السكري من مضاعفات هذا المرض واستهلاكه نيئا يحد من انتشار السرطان، إذ أن طهي الثوم يفقده تلك المادة الفعالة الصالحة لهذا الغرض، ومع ذلك لايجب الإفراط في أكل الثوم إذ يكفي منه فصان أو ثلاثة في اليوم.

الفجل — Radis
يحتوي الفجل على البوتاسيوم والألياف وهو مضاد حيوي، ومدر للبول، كما يستعمل في الحد من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وهو مفيد أيضا لأمراض الكبد والمرارة.

الخرشوف — Artichaut
يحتوي الخرشوف على المغنزيوم والبوتاسيوم والفسفور، وكذلك على الفيتامين (B A) ويساعد الخرشوف على إذابة الكولسترول وعلاج تصلب الشرايين وبالتالي علاج ضغط الدم، كما يوصى به في علاج أمراض الكبد والكلي، وهو منشط للجسم ومقو للقلب.

الكرنب — Chou
يعد الكرنب مصدرا هاما للفيتامين (C) والبوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف والمعادن وينصح به في حالات فقر الدم والسكري. يصلح للوقاية من بعض السرطانات خاصة منها سرطان القولون والمعدة.

القرنبيط — chou-fleur
يحتوي على الفيتامين (C) والبوتاسيوم والأملاح المعدنية، كما يحتوي على الألياف التي تسهل حركة الأمعاء.

السبانخ — Epinard
تحتوي أوراقه على الكالسيوم واليود والحديد وفيتامين (C)، وتوصف السبانخ في حالة نقص المعادن في الجسم، وفي حالات فقر الدم والروماتزم والإمساك.

الباذنجان — Aubergine
يحتوى على البروتين والبوتاسيوم والألياف ويخفض نسبة الكولسترول في الدم.

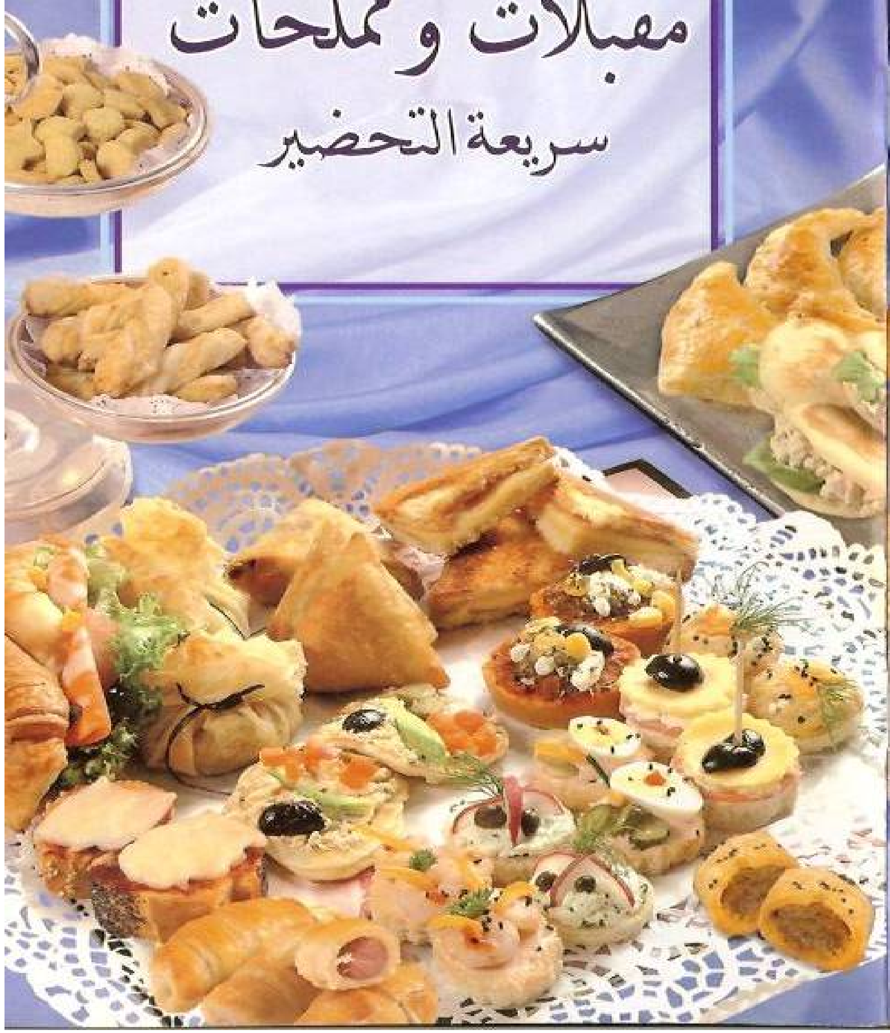
الفلفل — Poivron
يحتوي على الفيتامين (C) وعلى الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A).

الليمون — Citron
يحتوي الليمون (الحامض) على فيتامين (C) وفيتامين (B) وعلى الأملاح المعدنية، يعتبر مقويا لدفاعات الجسم ومطهرا طبيعيا، يصلح للعديد من الأمراض الرئوية والمعوية.

رشيدة أمهاوش

مقبلات و مملحات

سريعة التحضير







يحتوي كتاب "مقبلات و مملحات سريعة التحضير" على الجديد في أصناف المملحات و المقبلات المغربية منها و العصرية .

حرصنا كان شديدا لجعل وصفات هذا الكتاب سهلة التحضير ، لكل وصفة طريقة تحضير مصورة خطوة بعد خطوة . وصفات بسيطة في المتناول لتبليغك أسرار النجاح في فن الطبخ .



- أزيد من 140 صورة في منتهى الجودة .
- تقنيات بسيطة و دقيقة .
- كل الوصفات ناجحة .

ISBN:9954-459-03-0

9 789954 459034



مقبلات بالقمرون
Canapés aux crevettes

المقادير :

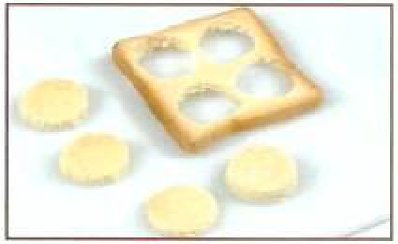
- 250 غ من القمرون المنقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)

للتزيين :
- الحبة السوداء
- قشرة الحامض المرقد
- أوراق البقدونس
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)

طريقة التحضير :



1 يطهى القمرون مع ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق .



2 تقطع قطع الخبز إلى دوائر بطابع الحلوى .



3 نخلط المايونيز و صلصة الطماطم الحلوة جيدا و ندهن بهذا الخليط دوائر الخبز . نضع فوق كل دائرة ثلاث حبات من القمرون. نزين بالحبة السوداء، قطع الحامض المرقد، أوراق البقدونس و قطرات من صلصة الطماطم الحلوة .



مقبلات بالجبن
Canapés aux deux fromages

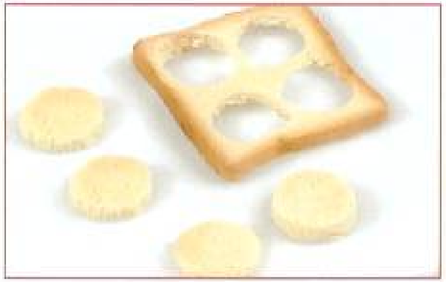
المقادير :

- 150 غ من الجبن (الأحمر)
- 150 غ من الكاشير
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- زيتون أسود

طريقة التحضير :



1 يقطع الجبن الأحمر و الكاشير إلى شرائح رقيقة، بعد ذلك تقطع بطابع الحلوى على شكل دوائر .



2 و بنفس الطابع يقطع الخبز على نفس شكل الجبن الأحمر و الكاشير.



3 تدهن كل قطعة خبز بالجبن الطري، نضع فوقها دائرة من الكاشير، تدهن بقليل من الجبن الطري، نضع فوقه دائرة من الجبن الأحمر ثم نُزين بقطع الزيتون الأسود و نُثبت المقبلات بالعيدان الخشبية .

مقبلات بالفجل و الكبار
Canapés aux radis et câpres



المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- 4 أوراق من الثوم القصبي (Ciboulette)
- 4 حبات من الفجل
- ملعقة كبيرة من الكبَّار

للتزيين :

- أوراق النافع (Feuilles d'aneth) أو البقدونس

طريقة التحضير :



1 نقطع الخبز بطابع الحلوى على الشكل المرغوب فيه . نضع الجبن في إناء ثم نضيف عليه الثوم القصبي بعد تقطيعه بالمقص. يغسل الفجل جيدا و يقطع إلى دوائر. بدورها تقطع كل دائرة إلى نصفين . يُحتفظ بالنصف الأول كما هو و يقطع الثاني إلى نصفين .



2 تدهن قطع الخبز بخليط الجبن و الثوم القصبي. تصفف فوقها قطع الفجل .



3 تزين بحبيبات الكبَّار و أوراق النافع.

مقبلات بالطون
Canapés aux Thon

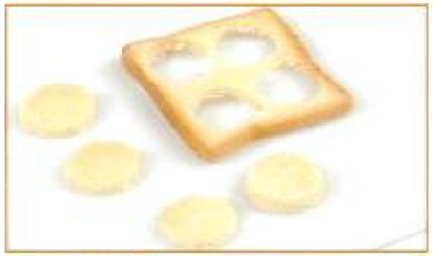
المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- علبة صغيرة من سمك الطون بالزيت
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الجزر المحكوك
- ملعقة كبيرة من الحبة السوداء

للتزيين :

- أوراق النافع (Feuilles d'aneth) أو البقدونس

طريقة التحضير :



1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .



2 نخلط جيدا سمك الطون بزيته مع أصفري البيض المسلوق .
بعد ذلك نضيف أبيض البيض المحكوك و نحرك قليلا .



3 تُدهن قطع الخبز بالمايونيز و نضع خليط الطون . تزين بالجزر المفروم و الحبة السوداء و أوراق النافع .



مقبلات ببيض السمان

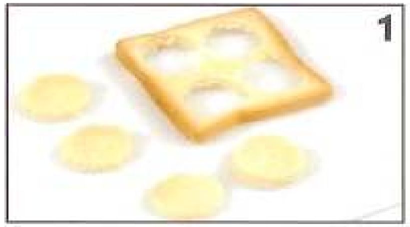
Canapés aux oeufs de cailles



المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 6 بيضات سمان
- حبات من الخيار الصغير المخلل
- قشرة الحامض المرقد
- الثوم القصبي (Ciboulette)
- الحبة السوداء

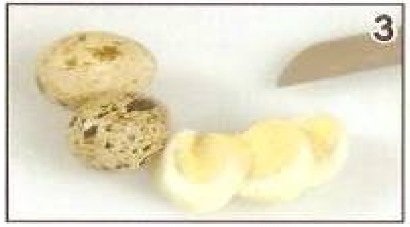
طريقة التحضير :



1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .



2 تخلط ملعقتان كبيرتان من المايونيز مع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم ثم تدهن قطع الخبز .



3 يسلق البيض، يقشر و يقطع إلى أربع دوائر تصفف كل واحدة فوق قطع الخبز المدهونة .



4 يقطع كل من الخيار و قشرة الحامض و الثوم القصبي إلى قطع رقيقة . نزين بها المقبلات ثم نضع نقطة من الكيتشوب على البيض و نرشه بقليل من الحبة السوداء .

كورني بالقمرون

Cornets aux crevettes

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 63)
- بيضة مخفوقة
- 250 غ من القمرون المنقى

صلصة البيشاميل :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- الملح و الإبزار
- قليل من الكوزة المحكوكة

للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



1 يورق العجين جيدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، و يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتم .



2 يلف كل شريط حول القالب الخاص دون ترك أي فجوة حتى يتحول إلى شكل كورني صغير . يجب الحرص على أن لا يصل الشريط إلى حافة القالب .



3 يدهن العجين بالبيضة المخفوقة ثم تصفف القوالب عموديا فوق صفيحة فرن . تطهى في فرن مسخن بحرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة . بعد أن تبرد القوالب نزيل الكورنيات و نحتفظ بها .



4 صلصة البيشاميل : تذاب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا لمدة 8 دقائق بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الكوزة و القمرون إلى أن يعقد الخليط .



5 يملأ الكورني بصلصة البيشاميل و القمرون، يزين بالجبن المفروم و قبل التقديم يدخل الفرن الساخن لمدة ثلاث دقائق إلى أن يذوب الجبن قليلا .

قطع مورقة بحشوة النقانق

Feuilletées aux chair de saucisses

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (ص 63)
- 750 غ من نقانق اللحم (الصوصيص)
- قليل من الهريسة
- حبة بصل مفرومة
- ملح و 1/2 ملعقة صغيرة من الإبزار
- 2 فصوص من الثوم
- 100 غ من الخبز المحمص (La chapelure)
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الزعتر
- قليل من الگوزة المحكوكة

للتزيين :

- بيضة مخفوقة
- الحبة السوداء (السانوج)



طريقة التحضير :



1 تفرغ حشوة النقانق و تخلط مع الهريسة و يحتفظ بهذا الخليط .
يحمر البصل في قليل من الزيت مع إضافة الملح، الإبزار و الثوم .



2 في إناء نضع الخبز المحمص، البيضة، البقدونس، الزعتر، الگوزة و نضيف حشوة النقانق ثم البصل المحمر و نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر .



3 يدلك العجين رقيقا جدا، و يقطع على شكل مستطيل (30x15 سم) تدهن جوانبه بأبيض البيض .
يحول خليط النقانق إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف به .



4 يدهن وجه القضيب بالبيض المخفوق و يزين بالحبة السوداء ثم يقطع قطعا عرضها 5 سنتم. تصفف في صفيحة و تدخل الفرن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة ثم نرفع من درجة حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة و تقدم ساخنة .

نقانق ملفوفة

Saucisses roulées

قادير :

- 250 غ من العجينة المورقة (الصفحة 63)
- علبة من نقانق الدجاج
- بيضة مخفوفة



طريقة التحضير :



1 يدلك العجين رقيقا جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتم .



2 يلف كل شريط حول النقانق دون ترك أي فجوة بين الشريط الملفوف . تصفف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت .



3 تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق و تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة .
تقدم ساخنة .

قطع مورقة بالدجاج

Feuilletées au poulet

لقادير :

250 غ من العجين المورق
(أنظر الصفحة 63)
4 حبات من البصل مفرومة
3 ملاعق من زيت المائدة
ملح و إبزار
نصف علبة من الفطر
350 غ من كفتة الدجاج
حبة من الجزر

- 80 غ من الخبز المحمص (La chapelure)
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطبيعي المحكوك - إختياري -
- ملعقتان من البقدونس المفروم

للتزيين :

- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان



طريقة التحضير :



1 في مقلاة، فوق نار متوسطة نقلي البصل المفروم مع الزيت، الملح و الإبزار. نحركه بفرشاة خشبية حتى يتحمر (تقريبا 10 دقائق) . نضيف الفطر المقطع قطعا صغيرة و نترك الكل فوق النار لمدة دقيقتين لتتجانس جميع العناصر .



2 في إناء نضع كفتة الدجاج، الجزر المحكوك، الخبز المحمص، الزنجبيل، البقدونس، الملح و الإبزار (حسب الذوق). ثم نضيف البصل و الفطر و نخلط الكل جيدا .



3 يدلك العجين بالدلك على شكل ورقة مستطيلة و رقيقة (30x15 سم) تدهن جوانبها بأبيض البيض . يحول الخليط إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف جيدا . ثم يلف القضيب المورق في البلاستيك الغذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة.



4 بعد إخراجه من المجمد يدهن القضيب بالبيضة المخفوقة، يرش بالجنجلان، يقطع قطعا عرضها 5 سنتم . تصفف في صفيحة تدخل الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة، نرفع من حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة ثم تقدم ساخنة .